

POSNI RAŽNJIĆI SA LIGNJAMA

Ručak za 4 osobe. Malo mašte i truda i vaš posni jelovnik će biti bogatiji, a telo zadovoljnije

Potrebno je:

300g lignji
400g fileta oslića
2 tikvice – 300g
200g šeri paradajza
1 praziluk – 150g
2 supene kašike maslinovog ulja
So, biber, neizostavni bosiljak
1 limun
400g raženog hleba
Rukola ili zelena salata

1. Lignje očistiti i ostaviti da se cede. Filete oslića iseći na komade 3x3 cm. Tikvice iseći na kolutove širine 1 cm. Praziluk iseći na komade. Šeri paradajz oprati. Namirnice Naizmenično nizati na drvene štapiće, ražnjiće, posoliti i posuti seckanim bosiljkom.

2. Na umereno zagrejanom ulju lagano ispržiti pripremljene ražnjiće sa svih strana. Gotove ražnjiće složiti na opranu rukolu ili na iskidane listove zelene salate. Tanjir dekorisati kriškama limuna, a uz jelo servirati raženi hleb.

Savet lekara:

Lignje se kupuju sveže ili zamrznute, neočišćene ili očišćene, cele ili naseckane na kolutove. Mogu biti različite veličine, kvaliteta i porekla. Prilikom kupovine, sveže lignje moraju biti prijatnog mirisa, telo im mora biti čvrsto, bele boje, sa tankom kožicom crvenkaste boje i sa prozirnim očima.

Naš savet:

Posna ishrana je dobrobit za organizam. Lignje su pikantne i specifične, ali predlažemo da ih zavolite. U vreme posta će vam pomoći ova kuhinjska kreacija da obogatite svoj jelovnik. Prijatno.

Napomena:

Meso ribe treba pripremiti pre pečenja. Prvo se prosuši, a potom se sa svih strana poprska limunovim sokom. Na taj način se vezuje miris ribe, a meso ostaje čvrsto i belo. Po površini treba lagano utrljavati so i začine.

Vreme pripreme:
30 minuta

Hranljiva vrednost jedne porcije od 505g:

470 kcal

38g belančevina, 11g masti, 56g ugljenih hidrata,

Natrijuma 850mg, holesterola 220mg