

NJOKE SA SIREVIMA

Kombinacija francuskog, holandskog i italijanskih sireva u ovom jelu prosto mami da ga poslužite uz dobro crno vino koje će zaštititi vaš kardiovaskularni sistem od masnoća ali i učiniti da uživate u kompletnom obroku.

Potrebno je za večeru za 4 osobe:

500g barenih njoka
200ml biljne pavlake
200ml obranog mleka
40g parmezana
100g gorgonzole
80g edamera
100g bri sira

Savet lekara:

Ovaj obrok pripremljen sa više vrsta punomasnih sireva, bogat je masnoćama i natrijumom, zbog čega nije pogodan za osobe sa srčanim oboljenjima i visokim krvnim pritiskom.



1. U dubljem tiganju zagrejati biljnu pavlaku, dodati sireve i kuvati uz stalno mešanje dok se sirevi ne rastope.

2. Dodati prethodno obarene njoke, promešati i servirati u tanjir.

Vreme pripreme:
15 minuta

Hranljiva vrednost jedne porcije od 305g
595 kcal
30g belančevina, 25g masti, 63g ugljenih hidrata,
Holesterol 84mg, sadržaj natrijuma 1410mg