



Rurki serowe

Rurki serowe



Składniki:

15 dag żółtego sera
puszka sardynek (125 g)
3 dag masła
1 sztuka czerwonej papryki
łyżka kiełków brokułów
sok z cytryny
sól, pieprz
świeży imbir do smaku

Gotowej potrawy około 0,5 kg

Sposób przygotowania:

1. Ser pokroić w bardzo cienkie, prostokątne plastry.
2. Sardynki utrzeć z masłem, drobno pokrojoną papryką, kiełkami i sokiem z cytryny. Doprawić do smaku solą, ew. pieprzem.
3. Masę rozłożyć na plastry sera, zwinąć w rurki.
4. Rurki ułożyć na półmisku i schłodzić w lodówce.
5. Podawać z majonezem lub innym sosem.

Zawartość w 100 g potrawy:

Białko	14 g
Tłuszcz	15 g
Węglowodany	2,2 g
B : T : W	1 : 1,1 : 0,2
kcal	200