



Sonkás póréhgyma

- póréhgyma
- 2 szelet sonka
- sajtszelet (max. 20 % zsirtartalommal)
- só

Elkészítés:

A póréhgymát alaposan megmossuk és 2-3 darabra vágjuk. A darabokat sós vízben 30 percig főzzük. A felesleges folyadékot kinyomjuk belőlük vagy konyharuhával megsárítjuk őket. Minden darabot egy szelet sonkába tekerünk. A hagymára egy szelet sajtot teszünk, esetleg 1 kk. olívaolajat is, sütőben gratinírozzuk.

Tápérték egy adagban: 188 kcal

- Fehérje: 44 %
- Szénhidrát: 46 %
- Zsír: 10 %