

SONKÁVAL TEKERT SPÁRGA BURGONYAÁGYON



1 adag tartalma: 482 kcal, fehérje: 27,2 g, zsír: 17,8 g,
szénhidrát: 52,5 g

A burgonyát megtisztítjuk, és egy tepsibe karikázzuk. Sóval, borssal fűszerezzük, pici vizet öntünk alá és alufóliával letakarva kb. 30 percig sütjük.

A spárgát megtisztítjuk, majd a sonkával körbetekerjük.

A vajat felmelegítjük, beletesszük a lisztet és fehér habzásig tovább melegítjük, majd a tűzről levéve, állandó keverés közben tejjel simára keverjük. Sóval, ízlés szerint

reszelt szerecsendióval ízesítjük, majd lassú tűzön besűrítjük.

A majdnem puha burgonya tetejére sorakoztatjuk a sonkás spárgákat és leöntjük a tejmártással.

Tetejét megszórjuk a reszelt sajttal és sütőben szép pirosra sütjük.

HOZZÁVALÓK: (4 adaghoz)

800 g burgonya
500 g spárga
200 g sonka
40 g vaj
40 g liszt
4 dl tej
60 g gouda sajt
só
bors
szerecsendió

Összeállította:

Starkné Szabó Eszter dietetikus
www.legyenkerek.hu

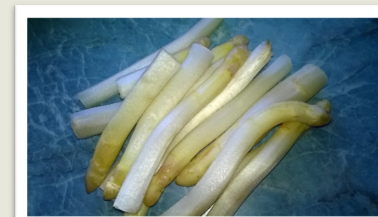


www.legyenkerek.hu

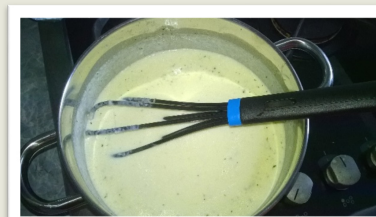
Az elkészítés képekben:



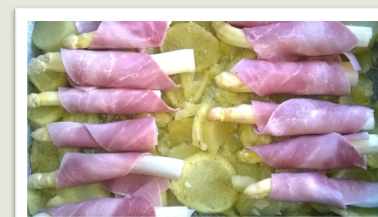
1.



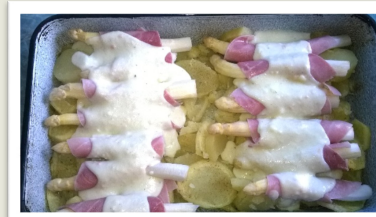
2.



3.



4.



5.



6.

TIPP:

Burgonya nélkül készítve kalória-, és szénhidrátartalma jelentősen csökken:

1 adag: 310 kcal, 22,2 g fehérje, 17,5 g zsír, 15,75 g szénhidrát

www.legyenkerek.hu