

Хранене за здраве

Тиквички огретен

Брой калории в една порция: 160{mosimage}

Продукти за 4 порции:

- 1 кг. тиквички
- 500 мл. прясно мляко
- 50 гр. брашно
- сол, черен пипер
- 3 скилидки чесън
- 6 стръка чубрица
- 50 гр. кашкавал

Приготвяне:

Измийте тиквичките и ги нарежете на колелца, без да ги белите. Сложете ги в дебелостенна тенджера със съвсем малко вода и ги оставете да се задушат с малко сол на слаб огън и на затворен капак за около 20 минути.

През това време пригответе млечен сос от брашното, което се размива с малко от прясното мляко, след което се разрежда с останалото количество мляко и се вари на слаб огън до сгъстяване. Посолете соса, сложете му чубрицата, черния пипер, счукания чесън.

Изцедете тиквичките от водата, която са си пуснали. Объркайте ги в белия сос, сложете ги в тавичка и поръсете отгоре с настъргания кашкавал.

Оставете да се запече 30 минути до златист цвят на кашкавала.

Това ястие, макар и без месо съдържа протеини и може да бъде основно ястие на вечеря.

Бележка:

Техниката на огретена може да се използва за приготвянето на подобни ястия от други зеленчуци (броколи, карфиол, картофи) или за сварени макарони.