

Хранене за здраве

Пърлени пиперки с праз и орехи

80 гр. мазнини на 100 гр.

Продукти за 4 порции: 30 сухи пиперки (чушки) 4 големи бр. праз 1 чаена чаша едро скълцани орехи 50 мл олио

Приготвяне: Опърлени пиперките се стриват ситно. Към тях се прибавя ситно нарязаният праз. Накрая се прибавят едро скълцаните орехи и олиото, което по преценка може и да е повече в зависимост от вкусовите предпочитания. Може да се използва и за предястие, но за дните на пост е великолепно. Опитайте го.

Забележка: Ние ви препоръчваме да ползвате това ястие по-скоро като сос за спагети или друг тип паста /супена лъжица от него в спагетите ще ги ароматизира чудесно/. В действителност то съдържа 80 гр. мазнини на 100 гр, но пък сме сигурни, че е много вкусно...затова нека му се наслаждаваме в умерени количества!