Fondue z sera cheddar

Do fondue tradycyjnie dodaje się białe wino, które wzbogaca smak oraz sprawia, że sos się nie ciągnie. Jeśli jednak nie chcemy używać wina, możemy je zastąpić wywarem lub sokiem jabłkowym.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

2 i 1/2 szklanki

SKŁADNIKI:

50 g masła
30 g mąki
1/2 łyżeczki soli
1/4 łyżeczki pieprzu
1/4 łyżeczki sosu worcester
1 i 1/2 szklanki mleka
190 g sera cheddar, tartego
pieczywo i szynka, kawałki kiełbasy, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Roztopić masło w naczyniu do fondue. Dodać mąkę, sól,

pieprz i sos worcester. Utrzeć. Wlać mleko. Gotować 2 minuty, aż sos zgęstnieje. Dodać ser. Podgrzewać, aż się roztopi.

2) Podawać z pieczywem, szynką i kiełbasą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 łyżka fondue zawiera: 77 kcal, 6 g tłuszczów (w tym 4 g NKT), 21 mg cholesterolu, 101 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 3 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock