Fondue z sera ementaler

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:

30 minut

LICZBA PORCJI:

około 4 szklanek

SKŁADNIKI:

1 ząbek czosnku, przekrojony na pół
2 szklanki białego wina
1/4 łyżeczki mielonej gałki muszkatołowej
800 g sera ementaler, tartego
2 łyżki mąki kukurydzianej
bułka paryska, pokrojona w kostkę

PRZYGOTOWANIE:

1) Natrzeć naczynie do fondue czosnkiem. Wlać 1 i 3/4 szklanki wina, dodać gałkę muszkatołową. Doprowadzić do lekkiego wrzenia. Dodawać ser i mieszać, aż się roztopi.

2) Rozrobić mąkę kukurydzianą z resztą wina. Stopniowo dolewać do sera. Gotować, mieszając, aż sos zgęstnieje. Podawać z kostkami bułki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1/2 szklanki fondue zawiera: 404 kcal, 26 g tłuszczów (w tym 17 g NKT), 87 mg cholesterolu, 249 mg sodu, 6 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 27 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock