

Kuła serowa fiesta

Jeśli chcesz, żeby potrawa z serem miała wyrazisty smak, wybierz ostry cheddar.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

1 kula

SKŁADNIKI:

250 g serka śmietankowego

50 g ostrego żółtego sera, tartego

1/4 pęczka kolendry, posiekanej

1/2 małej cebuli, startej

1 łyżka chili

1 łyżeczka suszonego czosnku

1/2 łyżeczki soli czosnkowej

1/4 łyżeczki suszonego oregano

1/4 łyżeczki suszonej czerwonej papryki w płatkach

1/8 łyżeczki mielonego kminu rzymskiego

1/8–1/4 łyżeczki ostrego sosu paprykowego

1/2 pęczka natki pietruszki, posiekanej lub 1/2 szklanki mieszanki orzechów, rozdrobnionych

krakersy

PRZYGOTOWANIE:

1) Utrzeć w misce serek. Dodać żółty ser, kolendrę, cebulę, chili w proszku, czosnek, sól czosnkową, oregano, płatki suszonej papryki, kmin rzymski i ostry sos paprykowy.

2) Przykryć i wstawić do lodówki na godzinę. Uformować kulę. Obtoczyć w orzechach lub natce pietruszki. Wstawić do lodówki na noc. Podawać z krakersami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

2 łyżki pasty serowej zawierają: 79 kcal, 7 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 23 mg cholesterolu, 153 mg sodu, 1 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 2 g białka