

Ostrygi zapiekane w sosie śmietanowym

Ostrygi nadają się do jedzenia, kiedy staną się pulchne i zaczną się zawijać na brzegach.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

55 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

12 krakersów, pokruszonych

100 g masła, roztopionego

1/2 łyżeczki soli

szczypta pieprzu

500 g ostryg bez skorupki lub 450 g ostryg z puszki, odsączonych z zalewy

250 ml śmietany kremówki

1/4 łyżeczki sosu worcester

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać krakersy z masłem, solą i pieprzem. Nałożyć 1/2

masy do nasmarowanego naczynia żaroodpornego. Ułożyć na wierzchu połowę ostryg, resztę masy i resztę ostryg.

2) Wymieszać kremówkę z sosem worcester, połączyć ostrygi. Piec 40 minut w temperaturze 180°C.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 349 kcal, 29 g tłuszczów (w tym 15 g NKT), 94 mg cholesterolu, 508 mg sodu, 18 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 5 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock