

Przegrzebki z chorizo

To proste do przyrządzenia i aromatyczne danie znakomicie nadaje się na przyjęcie niespodziewanych gości. Można wymieszać je z gorącym makaronem linguini.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 łyżka kminu rzymskiego
1 kiełbaska chorizo (ok. 125 g)
500 g przegrzebków
1 cytryna
30 g natki pietruszki, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wrzucić kmin rzymski do rondla i podgrzewać 2–3 minuty, aż zacznie pachnieć. Przełożyć do moździerza lub młynka i zmielić na proszek. Odstawić.
- 2) Pokroić chorizo na cienkie plasterki. Jeśli przegrzebki są

duże, przekroić je na pół, jeśli nie, zostawić w całości. Wycisnąć sok z cytryny i odstawić.

3) Rozgrzać patelnię na średnim ogniu. Dodać chorizo i smażyć bez dodatku tłuszczu 2 minuty, aż plasterki przyrumienią się z obu stron. Przełożyć do miski.

4) Na tej samej patelni smażyć przegrzebki w tłuszczu, który pozostał po chorizo, po minucie z każdej strony. Jeśli jest ich dużo, lepiej smażyć porcjami – w przeciwnym razie nie będą się smażyć, lecz dusić. Przełożyć na patelnię plasterki chorizo z sosem, który powstał. Dodać sok z cytryny, kmin rzymski i natkę pietruszki, krótko podgrzać i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 167 kcal, 17 g białka, 7 g tłuszczów (3 g NKT), 5 g węglowodanów (1 g cukrów), 1 g błonnika, 569 mg sodu