

Przegrzebki z pomidorkami cherry

Bogate w białko przegrzebki z małutkimi pomidorkami pełnymi witaminy C są szybkie do przygotowania. Podaje się je na stół bezpośrednio z patelni, jeszcze skwierczące.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

500 g przegrzebków

4 łyżeczki mąki kukurydzianej

2 łyżeczki oliwy z oliwek

3 ząbki czosnku, wyciśnięte

500 g pomidorków koktajlowych cherry

170 ml wytrawnego wermutu, białego wina lub wywaru z kurczaka

sól i mielony czarny pieprz, do smaku

15 g świeżej bazylii, posiekanej

PRZYGOTOWANIE:

1) Oprószyć przegrzebki 3 łyżeczkami mąki. Rozgrzać oliwę na dużej patelni o nieprzywierającym dnie. Wrzucić przegrzebki, smażyć 3 minuty na średnim ogniu, aż się przyrumienią. Przełożyć łyżką cedzakową do miski.

2) Wrzucić czosnek na patelnię, smażyć minutę. Dodać pomidory, smażyć około 4 minut, aż zaczną się rozpadać. Wlać wermut i wino lub wywar. Wsypać sól, pieprz i bazylię. Doprowadzić sos do wrzenia, gotować minutę.

3) Rozrobić w małej misce resztę mąki z łyżką zimnej wody, dodać do sosu. Gotować go minutę, mieszając, aż zgęstnieje.

4) Włożyć przegrzebki z powrotem na patelnię. Zmniejszyć ogień. Podgrzać potrawę i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 248 kcal, 30 g białka, 4 g tłuszczów, 0,8 g tłuszczów nasyconych, 14 g węglowodanów, 1 g błonnika, 1,1 g soli