

CIZRNOVÉ STŘAPATÉ NUDLE PO LOTRINSKU

Ingredience 10 porcí

- 0,80 kg vepřová plec
- 0,35 kg zakysaná smetana
- 0,25 kg rajčatový protlak
- 0,20 kg tvrdý sýr
- 0,90 kg cizrnové střapaté nudle - Limonie
- 0,06 kg olej
- 0,10 kg cibule
- 0,01 kg paprika sladká
- 0,01 kg sůl



Postup

Cibuli očistíme, nakrájíme a osmažíme, orestujeme semletou vepřovou plec, přidáme sladkou papriku a rajčatový protlak. Osolíme a dusíme do změknutí masa.

Luštěninové – střapaté nudle uvaříme dle návodu. Na vymazaný pekáč klademe vrstvu střapatých nudlí, vrstvu masové směsi a vrstvu zakysané smetany a opět vrstvu střapatých nudlí. Vše zasypeme tvrdým sýrem a zapečeme.

Náš tip: Na zapečení můžete místo smetany použít i syrovátkový sýr Ricotta. Jeho výhoda na rozdíl od zakysané smetany je, že neobsahuje téměř žádný tuk, je bez konzervantů, obsahuje velké množství vápníku a vitamínu A. Pro dětské strávnicky tím zvýšíte nutriční hodnotu jídla.

Nutriční tip: Zakysaná smetana je lehce stravitelná a oproti sladké, o něco méně kalorická. Nechybí v ní však tuk, který je také nutné ve stravě přijímat (bez tuku se nerozpouštějí vitamíny A, D, E, K). Jemná chuť zakysané smetany je způsobena právě tukem, svou nakyslost jí dodají přidané mikroorganismy mléčného kvašení.

Čerpáno z firmy Limonie