

Faszerowane figi

Dodany przez kasia

czwartek, 11 września 2014 21:03 - Poprawiony czwartek, 11 września 2014 21:04

Figi to nie tylko smaczne, ale i bardzo zdrowe owoce. Regulują pracę układu pokarmowego. Mogą być także pomocne w leczeniu hemoroidów czy bolącego gardła. **Zawierają błonnik, który wpływa na obniżenie cholesterolu we krwi oraz reguluje pracę układu krwionośnego. Są bogate w potas, co jest nie bez znaczenia dla osób cierpiących na nadciśnienie.**

Można jeść zarówno świeże, jak i suszone - same lub jako składnik wielu potraw: sałatek, deserów, ciast. Stanowią idealny dodatek do wieprzowiny lub dziczyzny. Można przygotowywać z nich przetwory - dżemy, kompoty. Dobre są także ugotowane w czerwonym winie.

Dzisiaj podam przepis na pyszną i błyskawiczną przystawkę. Figi nadziewane serem Gorgonzola, świeżym rozmarynem z nutą balsamico.



fot. Kasia Łukasiewicz

Składniki:

- 2 dojrzałe figi
- Kawałek sera Gorgonzola
- Świeży rozmaryn
- Czerwony ocet balsamiczny
- Oliwa

Faszerowane figi

Dodany przez kasia

czwartek, 11 września 2014 21:03 - Poprawiony czwartek, 11 września 2014 21:04



Figi karmelowe, faszerowane kawałkami sera i rozmarynem, ozdobione cytryną, ryżem i ketchupem

Faszerowane figi

Dodany przez kasia

czwartek, 11 września 2014 21:03 - Poprawiony czwartek, 11 września 2014 21:04



Skądś się wzięło

Faszerowane figi

Dodany przez kasia

czwartek, 11 września 2014 21:03 - Poprawiony czwartek, 11 września 2014 21:04



fol. Kasia Łukasiewicz