

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.



fol. 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 karmelizowane, posypane cukrem, z dodatkiem kawałków sera i rozmarynu, ozdobione oliwkami, ryżem z dodatkiem patelni z

Faszerowane figi

Dodany przez kasia

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



Skąd: [http://www.kuchnia.pl](#)

Faszerowane figi

Dodany przez kasia
czwartek, 11 września 2014 21:03 - Poprawiony czwartek, 11 września 2014 21:04



fol. Kasia Łukasiewicz