

אספרגוס הוא ירק עשיר מאד בחלבון ובסיבים תזונתיים ודל בקלוריות. מכיל ויטמין K , A , חומצה פולית וברזל. נהדר בהקפצה עם מעט שמן ועשבי תיבול , באפיה ובבישול

רולדות דפי אורז ממולאים בגבינות ואספרגוס

מתכון מכיל 10 יחידות

ערכים תזונתיים ליחידה : 87 קלוריות, ו 4.5 גרם חלבון

רכיבים

2 כפות שמן זית

צרור אספרגוס טרי שטוף

1/3 כוס – 70 מ"ל חלב 1-3%

10 דפי אורז בגודל בינוני

2 ביצים

100 גרם גבינת פטה 5%

2 כפות 26 גרם צפתית קשה 5% מגורדת

2 כפות , 80 גרם גבינת סקי 5%

תבלינים : 1/3 כפית מהתבלינים : מלח גס , אגוז מוסקט , פלפל שחור טחון

אופן ההכנה

מורידים מהאספרגוס השטוף את חלק הגבעול הקשה . בדרך כלל רבע עד שליש הגבעול .

חולטים כמה דקות לריכוך קל ומעבירים למים קרים לשמירה על הכלורופיל – הפיגמנט הירוק .

במחבת מחממים שמן זית , מקפצים את האספרגוס עם מעט מלח גס ופלפל שחור

מחממים תנור ל190 מעלות

מכינים תבנית תנור עם נייר אפיה משומן

מערבבים גבינת פטה , גבינת סקי עם ביצה אחת ומוסיפים מעט אגוז מוסקט ופלפל שחור טחון

מערבבים בקערה את החלב עם ביצה וטובלים דף אורז

מורחים כף ממלית הגבינה על דף האורז, מניחים מעל גבעול אספרגוס מפזרים מעט מהצפתית הקשה המגורדת ומגללים לרולדה הגבעולים יבצבצו מתוך הרולדה.

חוזרים על השלבים עם כל דפי האורז . מניחים בתבנית ואופים עד שדפי האורז משחימים.

