BIAŁA KIEŁBASA

pieczona z warzywami

50 minut

31g

Instrukcja

Składniki

- 6 białych, surowych kiełbas
- 1 duża czerwona papryka (można dać więcej)
- 7 dużych pieczarek
- 2 mniejsze cebule
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki masła klarowanego
- 1 łyżeczka majeranku
- sól kłodawska do smaku
- czarny pieprz do smaku

1. Cebulę pokrój w piórka, pieczarki w większą kostkę, czosnek grubo posiekaj.
2. Na patelni rozgrzej tłuszcz, dodaj cebulę i smaż przez chwilę, dodaj paprykę, po chwili pieczarki, smaż parę minut. Pod koniec smażenia dodaj czosnek, smaż pół minuty
3. Warzywa przełóż do blachy, lub naczynia żaroodpornego, na wierzch ułóż kiełbasę, posyp ją majerankiem i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 30 minut.
4. Jeśli kiełbasa po tym czasie nie będzie zrumieniona, piecz do momentu, aż się zarumieni (ja piekłam jeszcze 15 minut)

Węglowodany netto	Tłuszcz	Białko
31g	213g	91g