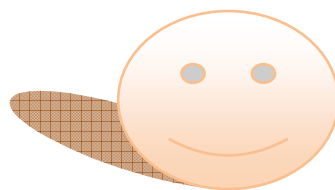


Lignje na kineski način

(za 4 osobe)



- 500g lignji
- 100g šargarepe
- 1 paprika (150 g)
- 1 glavica crnog luka (100 g)
- 2 supene kašike ulja
- So
- Biber
- 80 ml belog vina
- 40 ml soja sosa
- 20 g aleve paprike
- 20 g gustina
- 300 g širokih rezanaca

Savet lekara

Morski plodovi su, u piramidi pravilne ishrane, u grupi sa mesom i svim vrstama ribe. Nihovo meso je važan izvor belančevina visoke biološke vrednosti i lako je svarljivo. Sadrži mali procenat ukupne i zasićene masti, ali veliku količinu holesterola.

Priprema

Lignje oprati, očistiti i iseći na kolutove. Dobro ih osušiti i ispržiti na zagrejanom ulju. Kad lignje budu gotove, izvaditi ih na tanjir sa papirnim ubrusom, da bi se ocedio višak ulja. Na preostalom ulju izdinstati sitno sečen crni luk, šargarepu i papriku.

Kad povrće omekša, lignje vratiti u tiganj, pa naliti mešavinom soja sosa, vina, aleve paprike i gustina. Jelo začiniti i servirati uz kuvane rezance.

PROCENTUALNA ZASTUPLJENOST U ENERGETSKOJ VREDNOSTI PORCIJE

Sadržaj belančevina	26g	28%
Sadržaj ukupnih masti:	13g	32%
o <u>Zasićenih masti</u>	2g	
o <u>Holesterola</u>	290mg	
Sadržaj ugljenih hidrata	33g	40%
Sadržaj natrijuma	910g	
Sadržaj vlakana	4g	

Napomena

Lignja je najbrojniji i najpoznatiji primerak glavonožaca. U kulinarsvu se najčešće prže i peku, dok je velike primerke najbolje kuvati. Mogu se puniti različitim nadevima, peći na

žaru ili dinstati u vinu. Takođe se i konzerviraju. Marinirane se mogu pripremiti i kao hladno predjelo.