

JEJMO BOLJE

SAVA HOTELS & RESORTS



PoPOLN* DUNAJC in PrdoPIRE

Sestavine:

- puranja prsa
- krompir
- beli fižol (lahko iz konzerve)
- polnozrnata moka
- polnozrnate drobtine
- jajca
- smetana
- nehomogenizirano mleko
- sezonska zelenjava za barvo in prilogo
- začimbe

PoPOLN* = POLNozmat

Za dunajske zrezke uporabimo puranja prsa, pri paniranju pa namesto bele moke in običajnih drobtin uporabimo **polnozrnati** različici. **Balastne snovi v polnozrnatih izdelkih podaljšajo občutek sitosti, hkrati pa razbremenijo prebavila in pospešijo izločanje. Polnozrnati izdelki imajo poleg naštetih tudi to prednost, da vsebujejo več mineralov in vitaminov.** Pri paniranju je največja težava maščoba, zato bomo panirane zrezke namesto v olju raje pripravili kar v pečici, saj pečeni na peki papirju prav slastno hrustajo.

Pire krompir je med otroki zelo priljubljen, a če mu boste nadeli smešno ime, bo postal prava zvezda vašega kosila. PrdoPire smo ga poimenovali zaradi dodatka **belega fižola** (dober vir beljakovin), ki ga dodamo kuhanemu krompirju in vse skupaj spasiramo. Dodamo malo nehomogeniziranega mleka in žlico sladke smetane.

Male kraljične vas bodo oboževale, če boste dodali še malo **rdeče pese** in tako na krožnik postavili rožnat pire. Za barvitost krožnika bo poskrbela dušena ali kuhana sezonska zelenjava, iz katere lahko oblikujete razne podobe (obrazek, zajca, rožico, avto...).