

Šufigane lignje

Autor: Elvis



Pržene lignje

Sastojci

lignje - 1000 g
maslinovo ulje - 0,5 dl
češnjak - 15 g
list peršina - 10 g
limunov sok - 1 žlica
papar - 2 g
sol - 12 g

Način pripreme

Lignjama izvaditi drob i odstraniti prozirnu kost po sredini trupa.

Oprati ih, posušiti i složiti u namazanu posudu za pečenje.

Posoliti, popapriti, posipati sitno kosanim češnjakom, kosanim listom peršina, poprskati sokom od limuna, doliti 1 dl vode i pokriveno pirjati 25-30 minuta dok lignje omekšaju.

Ostale napomene

Poslužiti toplo uz kuhani krumpir.

Vrijeme pripreme	45 min.	Priprema	jednostavno
Porcije za	4 osobe	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okoline		Cijena pripreme	
Vegetarijansko	Ne	Laktoza	Ne



Šufigane lignje

<http://gastroistra.com>

Dijetno	Ne	Bez glutena	Da
Calorie		Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	