

Gratin fin cu praz si salau (pentru diabetici)

Ingrediente:

500 g praz

1 ceapa

2 catei de usturoi

4 rosii

800 g file de salau

sare

piper

2 linguri unt

150 ml vin alb

200 ml smantana

200 ml lapte

2 linguri suc de lamaie

200 g orice fel de branza alba cu mucegai nobil albastru.

Mod de preparare

Spalati firele de praz, curatati-le, taiati-le pe lungime, apoi in bucati de 2 cm lungime. Curatati ceapa si usturoiul si tocati-le marunt. Spalati rosiile, indepartati-le coditele, apoi taiati-le felii. Spalati file-ul de salau, stergeti-l cu un servetel, taiati-l in bucatele lungi de 5 cm, apoi condimentati-le cu sare si piper. Opariti bucatile de praz in apa cu sare cca. 1/2 minut, apoi scurgeti-le. Preincalziti cuptorul pana la temperatura de 180°C. Incingeti untul intr-o tigaie. Caliti ceapa si usturoiul, pana devin transparente. Stingeti totul cu vin alb si lasati sa dea un clocot. Apoi adaugati smantana si laptele, lasati sosul sa dea inca o data in clocot, amestecand continuu. Condimentati-l cu sare, piper si suc de lamaie. Faramitati branza si lasati-o sa se topeasca in sosul fierbinte. Ungeti o forma de sufleu cu ulei. Asezati prazul, pestele si rosiile in straturi succesive. Turnati sosul de branza pe deasupra si dati sufleul timp de 35 minute la cuptor. Serviti preparatul fierbinte, ornat cu verdeata.