

Cena: 8,90 zł



Opis słownikowy

Kraj pochodzenia:	Polska
Orientacyjna masa jednej sztuki	ok. 600g
Temperatura przechowywania:	1°C - 2°C

Opis produktu

Por jest niskokaloryczny i obfituje w korzystny dla naszego zdrowia błonnik. Oprócz podstawowych składników znajdziemy w tym warzywie, również witaminy tj. A, C oraz witaminy z grupy B. Mikroelementy, obecne w porze to wapń, potas, fosfor i wiele innych – lecz już w mniejszych ilościach.

Por jako krewniak cebuli i czosnku ma działanie bardzo podobne do nich. Za prozdrowotny wpływ odpowiada głównie allicyna. Udowodniono, że wpływa ona korzystnie na zmniejszenie ciśnienia tętniczego krwi, jak również istnieją doniesienia, że zmniejsza stężenie trójglicerydów we krwi. Kardioprotekcyjne działanie wykazuje również jeden z wielu flawonoidów występujących w porze – kemferol.

Ze względu na związki w nim zawarte, por sprzyja zmniejszaniu stanom zapalnym w chorobach takich jak cukrzyca typu 2, reumatyczne zapalenie stawów oraz stany zapalne górnych dróg oddechowych.

Przepisy

Syrop z porów na kaszel

por
2 łyżki miodu
woda

Ścieramy białą część pora, dodajemy miód i szklanek wody. Gotujemy miksturę na wolnym ogniu. Następnie napój precedzamy i umieszczamy w słoiku lub butelce.

Krem z pora

20 g masła
1,5 pora
0,5 cebuli
170 g ziemniaków
400 ml bulionu
1 łyżka oliwy

Oczyszczone i umyte pory pokroić na plasterki. Ziemniaki i cebulę obrać i pokroić w kostkę. Tak przygotowane warzywa podsmażyć na maśle w garnku do zmięknęcia. Dodać bulion, i gotować na wolnym ogniu, aż ziemniaki zmiękną. Doprawić i zmiksować. Można podawać z grzankami czosnkowymi.



Zapiekanka ziemniaczana z porem
8 średnich ziemniaków
cebula

por
ser mozzarella

olej
śmietana

2 jaja

Obrane ziemniaki lekko podgotować by trochę zmiękły. Cebulę i pora pokroić w plasterki, podsmażyć. Ziemniaki pokrojone włożyć do naczynia żaroodpornego i naprzemiennie z cebulą i porem ułożyć. Zalać śmietaną i rozbełtanymi jajami z przyprawami. Podpiec przez 15 -20 minut w temp. 180 st. C. Na koniec posypać startym serem i jeszcze trochę podpiec.