

ASSIETTE BURRATA

Mardi 02 août 2022

Une entrée estivale pour les amateurs de fromage :

Assiette burrata pour 2 personnes et 6 sp vert bleu violet
– 6 psp par part

-60 g de burrata de bufflonne : 8 sp vert bleu violet – 8 psp

*-6 petites tomates * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-100 g de lanières de poivrons pelés : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-30 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

*-persil * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-4 cuillérées à café de vinaigrette allégée : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

Garnir le centre des assiettes de poivrons rouges et disposer les tomates coupées en 2 autour.

Éparpiller les olives noires et le persil émincé.

Au moment de servir, poser la burrata au centre et napper de vinaigrette.



La burrata de bufflonne est un fromage italien à base de mozzarella et de crème donc onctueux mais pas très light mais il faut savoir se faire plaisir de temps en temps.

Personnellement, je la préfère à la mozzarella qui est plus caoutchouteuse.

Moins onéreuse, vous pouvez utiliser de la burrata au lait de vache.

Pour les tomates, j'ai une préférence pour les petites tomates Divinina que je trouve à Grands frais

Pour le repas : assiette burrata (6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□) – 100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 100 g de spaghettis complets cuits à la sauce tomate maison sans MG (3 sp vert□ – 3 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□- 0 psp□)- 1 pêche (0 sp vert bleu*

violet - 0 psp). Total : 11 sp vert - 11 sp bleu - 7 sp violet - 8 psp

Fonction de vos propres choix, recalculez bien ma recette avec vos perso points psp.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés