

Frigane martinčice

Autor: Toni



Martinčica ili prsutnica gljiva koju se lako i brzo može prikupiti u istarskim šumama.

Sastojci

martinčice - 1000 g
ulje - 1 dl
luk - 200 g
češnjak - 10 g
lovorov list - 2 kom
sol - 3 g
papar - 1 g

Način pripreme

Martinčice očistiti, oprati, izrezati na kriške ili rezance, staviti u vrelu vodu s lovorovim listom da malo prokuhaju i ocijediti.

Na ulju popržiti isjeckani luk, dodati martinčice, isjeckan češnjak, sol i papar i mješajući pirjati dok voda ne ispari.

Poslužuje se kao samostalno malo jelo ili uz krumpir, tjesteninu i pečeno meso.

Ostale napomene

Na isti način mogu se pripremati i druge vrste gljiva kojima obiluju istarske šume (grklji-pečurke, žuldanke, gube-vrganji, potrnke, segalinčice, prestenci i druge)

Vrijeme pripreme	30 min.	Priprema	jednostavno
Porcije za	6 osoba	Kolesterol	
Ovo jelo je iz okolice		Cijena pripreme	



Vegetarijansko	Ne	Laktoza	Ne
Dijetno	Ne	Bez glutena	Ne
Calorie		Kilodžuli	
Masnoća		Bjelančevine	
Proteini		Karbohidrati	