



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com) Yemek Tarifleri Sitesi

ROKFOR PEYNİRİ

Rokfor peyniri, eşsiz aroması ve benzersiz lezzetinin yanı sıra içeriğinde barındırdığı mineraller ve vitaminler ile insan vücudu için birçok fayda sağlamaktadır.

İçeriğinde yüksek oranda kalsiyum barındırması sebebiyle kemik gelişimi ve kemik sağlığı için büyük faydalar barındırmaktadır. Çocuklarda sağlıklı bir iskelet yapısı oluşmasını desteklerken ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek kemik erimesi gibi hastalıkların riskini en aza indirmektedir.

Rokfor peyniri içeriğinde bulunan küf sayesinde doğal bir antioksidan kaynağıdır. Bu sebeple bağışıklık sisteminizi güçlendirerek hastalıklara karşı vücudunuzun direncini arttırmaktadır.

Yüksek oranda protein içeren rokfor peyniri, uzun süre tokluk hissi sağlar ve kan şekerinin düzenlenmesinde etkin rol oynar.

Tereyağı kıvamına yakın olan rokfor peynirini kahvaltılarda belirli oranlarda tüketebilirsiniz. Ağızınıza bir parça rokfor peyniri aldığınızda bıraktığı enfes aroması ve keskin tadı ile damaklarda kalıcı bir lezzet bırakacaktır.

Mevsim yeşillikleri ile hazırladığınız salatalara rokfor peyniri ekleyebileceğiniz gibi hazırlanan kanepelere lezzet verici bir unsur olarak ekleyebilirsiniz. Kremalı makarna soslarına da çok yakışan bu peynir, kurutulmuş domates ile hazırlanan soslara da eklenebilmektedir. Rokfor peynirini tavuk yemeklerine, bonfile tarzı parça etlerin üzerine sos olarak ekleyebileceğiniz gibi pizzalarınızı lezzetlendirmek için de kullanabilirsiniz.