

## Céklamártás

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



### Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **857 kJ (205 kcal)**
- > Fehérje: **3,7 g**
- > Zsír: **14,1 g**
- > Szénhidrát: **15,7 g**

### Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 10 dkg cékla
- ▶ 0,5 dl olaj
- ▶ 1 dkg graham liszt
- ▶ 0,3 dkg torma
- ▶ 3 dkg joghurt
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint ecet
- ▶ ízlés szerint édesítőszer
- ▶ 2 dl csontlé

### Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 10 dkg cékla
- ▶ 0,5 dl olaj
- ▶ 1 dkg graham liszt
- ▶ 0,3 dkg torma
- ▶ 3 dkg joghurt
- ▶ ízlés szerint ecet
- ▶ ízlés szerint édesítőszer
- ▶ 2 dl csontlé

### ELŐKÉSZÍTÉS:

A céklát alaposan megmossuk, héjában megfőzzük, főzés után megtisztítjuk és felkockázzuk. A tormát megtisztítjuk és lereszeljük.

### ELKÉSZÍTÉS:

A felkockázott céklát csontlébe tesszük és felforraljuk, és világos rántással sűrítjük. Sóval, édesítőszerrel, reszelt tormával ízesítve jól összeforraljuk, végül simára kevert joghurttal dúsítjuk.

### TÁLALÁS:

Főtt húsok mellé tálaljuk.