

# Gombával rakott spárga

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



### Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **1078 kJ (258 kcal)**
- > Fehérje: **17,9 g**
- > Zsír: **9,2 g**
- > Szénhidrát: **25,5 g**

### Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 25 dkg spárga
- ▶ 10 dkg csiperkegomba
- ▶ 0,5 dkg olaj
- ▶ 2 dkg quinoa
- ▶ 1 dkg trappista sajt
- ▶ 0,5 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint petrezselyem

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

- ▶ 25 dkg spárga
- ▶ 10 dkg csiperkegomba
- ▶ 0,5 dkg olaj
- ▶ 2 dkg quinoa
- ▶ 1 dkg trappista sajt
- ▶ 0,5 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint petrezselyem

### ELŐKÉSZÍTÉS:

A spárgát és csiperkegombát megtisztítjuk, alaposan megmossuk. A spárgát enyhén sós vízben megfőzzük. A petrezselymet megmossuk, és aprítjuk. A vöröshagymát megtisztítjuk, és apró kockára vágjuk.

### ELKÉSZÍTÉS:

A quinoát megpároljuk és kihűtjük. Az apróra vágott hagymát üvegesre piritjuk, és a csiperkegombát megpároljuk rajta. Ha kihűlt, összedolgozzuk a párolt quinoával, ízesítjük fokhagymával, borssal, sóval, vágott petrezselyemmel. Egy sütőedényt kiolajozunk és az aljára terítjük a spárga felét majd a gombás töltelékkel ráterítjük és a maradék spárgát a tetejére tesszük, majd reszelt sajttal megszórjuk és megsütjük.

### TÁLALÁS:

Önállóan tálaljuk.