

Krémsajtos tészta zöldségekkel

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **1758,7 kJ (420,7 kcal)**
- > Fehérje: **18,7 g**
- > Zsír: **11,4 g**
- > Szénhidrát: **60 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 2 dkg sárgarépa
- ▶ 1 dkg kukorica morzsolt
- ▶ 1 dkg zöldborsó
- ▶ 0,5 dkg krémsajt light
- ▶ 7 dkg teljes kiőrlésű tészta
- ▶ 0,3 dl olaj
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ 1 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint petrezselyem
- ▶ ízlés szerint parmezán sajt

Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 2 dkg sárgarépa
- ▶ 1 dkg kukorica morzsolt
- ▶ 1 dkg zöldborsó
- ▶ 0,5 dkg krémsajt light
- ▶ 7 dkg teljes kiőrlésű tészta
- ▶ 0,3 dl olaj
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ 1 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint petrezselyem
- ▶ ízlés szerint parmezán sajt

ELŐKÉSZÍTÉS:

A kukoricát lemorzsoljuk. A sárgarépát, zöldborsót megtisztítjuk, és apró kockákra vágjuk és blansírozzuk. A vöröshagymát megtisztítjuk és finomra vágjuk. A petrezselymet megmossuk, és apróra vágjuk.

ELKÉSZÍTÉS:

A teljes kiőrlésű tésztát sós vízben kifőzzük, leszűrjük. A zsiradékon a vöröshagymát, fokhagymát világosra pirítjuk, hozzáadjuk a krémsajtot és a zöldségeket, sóval, borssal, petrezselyemmel ízesítjük, ezután sűrű szósszá forraljuk.

TÁLALÁS:

Előmelegített tányérra tesszük a kifőtt tésztát, a szósszal meglocsolva, parmezán sajttal megszórva forrón tálaljuk.