

Lelki laska

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **2197,7 kJ (525,7 kcal)**
- > Fehérje: **23,6 g**
- > Zsír: **22,2 g**
- > Szénhidrát: **56,8 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 3,5 dkg sárgarépa
- ▶ 3,5 dkg petrezselyemgyökér
- ▶ 2 dkg zeller
- ▶ 0,5 dl tejföl 12 %
- ▶ 7 dkg teljes kiőrlésű tészta
- ▶ 6 dkg sertés comb
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint majoránna
- ▶ 0,5 dl olaj

Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 3,5 dkg sárgarépa
- ▶ 3,5 dkg petrezselyemgyökér
- ▶ 2 dkg zeller
- ▶ 0,5 dl tejföl 12 %
- ▶ 7 dkg teljes kiőrlésű tészta
- ▶ 6 dkg sertés comb
- ▶ ízlés szerint majoránna
- ▶ 0,5 dl olaj

ELŐKÉSZÍTÉS:

A sárgarépát, a petrezselyemgyökeret és a zellert megtisztítjuk, majd apró kockákra összevágjuk. A húst megmossuk, és ledaráljuk.

ELKÉSZÍTÉS:

Kevés zsiradékon a zöldségfélét megpároljuk, hozzáöntjük a ledarált húst, sóval, majoránnával ízesítjük és puhára pároljuk. A teljes kiőrlésű tésztát sós vízben kifőzzük. Hozzáöntjük a zöldséges húshoz, hozzáadjuk a tejföl felét, összekeverjük, majd zsiradékkal kikent tepsibe öntjük, tetejét elsimítjuk, és sütőben pirosra sütjük.

TÁLALÁS:

Kockára vágjuk és tejföllel meglocsoljuk.