

Paradicsomos tökfőzelék

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **952,32 kJ (227,83 kcal)**
- > Fehérje: **6,47 g**
- > Zsír: **8,25 g**
- > Szénhidrát: **31,33 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 25 dkg tök
- ▶ 3 dkg paradicsompüré
- ▶ 0,8 dkg olaj
- ▶ 1,5 dkg graham liszt
- ▶ 1 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint édesítőszer
- ▶ ízlés szerint zellerzöld

Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 25 dkg tök
- ▶ 3 dkg paradicsompüré
- ▶ 0,8 dkg olaj
- ▶ 1,5 dkg graham liszt
- ▶ 1 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint édesítőszer
- ▶ ízlés szerint zellerzöld

ELŐKÉSZÍTÉS:

A tököt megtisztítjuk, alaposan megmossuk, felaprítjuk és legyaluljuk. majd lesózzuk. A zeller zöldet megmossuk, és aprítjuk. A vöröshagymát megtisztítjuk és finomra vágjuk.

ELKÉSZÍTÉS:

Rántást készítünk, és hozzáadjuk a finomra vágott hagymát és kissé megfonnyasztjuk. A tököt kinyomjuk, a rántással összevegyítjük és beletesszük a paradicsompürét. Kevés vízzel felengedjük, édesítőszerrel, zellerzölddel ízesítjük és puhára főzzük.

TÁLALÁS:

Feltéttel tálaljuk.