

## Savanyú vetrece

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



### Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **1648,2 kJ (394,3 kcal)**
- > Fehérje: **19,1 g**
- > Zsír: **29,7 g**
- > Szénhidrát: **10,9 g**

### Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 10 dkg marha lapocka
- ▶ 0,5 dkg füstölt kenyérszalonna
- ▶ 0,2 dl tejföl 12%
- ▶ 0,1 dkg olaj
- ▶ 0,6 dkg graham liszt
- ▶ 0,2 dkg vöröshagyma
- ▶ 0,3 dkg mustár
- ▶ ízlés szerint édesítőszer
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint babérlevél
- ▶ ízlés szerint fűszer paprika
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint citrom
- ▶ ízlés szerint fehér bor

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

- ▶ 10 dkg marha lapocka
- ▶ 0,2 dl tejföl 12%
- ▶ 0,1 dkg olaj
- ▶ 0,6 dkg graham liszt
- ▶ 0,2 dkg vöröshagyma
- ▶ 0,3 dkg mustár
- ▶ ízlés szerint édesítőszer
- ▶ ízlés szerint babérlevél
- ▶ ízlés szerint fűszer paprika
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint citrom
- ▶ ízlés szerint fehér bor

### ELŐKÉSZÍTÉS:

A vöröshagymát megtisztítjuk, megmossuk, felkockázzuk. A marhahús megmossuk, felcsíkozzuk. A kenyérszalonnát apróra vágjuk.

### ELKÉSZÍTÉS:

Az apróra összevágott kenyérszalonnát üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a vöröshagymát, megfonnyasztjuk, majd fűszer paprikával megszórjuk, és jól összekeverjük. Kevés vizet öntünk rá és lepirítjuk. Beletesszük a marhahúst, sózzuk, törött borsot, babérlevelet fehér bort adunk hozzá. Ha kell többször felengedjük vízzel, összeforraljuk. A tejfölből, lisztből kevés víz hozzáadásával habarást készítünk és besűrítjük. Citrommal, édesítőszerrel ízesítjük.

### TÁLALÁS:

Köretként burgonyát vagy párolt rizst adhatunk hozzá.