

Szüreti kása

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **1970 kJ (471.3 kcal)**
- > Fehérje: **15,12 g**
- > Zsír: **23,56 g**
- > Szénhidrát: **44,4 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 8 dkg marhahús
- ▶ 5 dkg köles
- ▶ 0,8 dkg füstölt szalonna
- ▶ 0,5 dkg sárgarépa
- ▶ 0,3 dkg gyökér
- ▶ 0,1 vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint bors őrölt
- ▶ ízlés szerint petrezselyem zöld
- ▶ ízlés szerint só

Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 8 dkg marhahús
- ▶ 5 dkg köles
- ▶ 0,5 dkg sárgarépa
- ▶ 0,3 dkg gyökér
- ▶ 0,1 vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint bors őrölt
- ▶ ízlés szerint petrezselyem zöld
- ▶ ízlés szerint só

ELŐKÉSZÍTÉS:

A zöldséget, vöröshagymát megpucoljuk, megmossuk. A húst megmossuk, felkockázzuk.

ELKÉSZÍTÉS:

A húst feltesszük főni és amikor már puhulni kezd, hozzá tesszük a zöldséget, a vöröshagymát és puhára főzzük. A kölesből kását készítünk: zsiradékban a petrezselyemmel együtt kipattogtatjuk, majd húslevesével feleresztve puhára főzzük. Ha megfőtt a húst közé keverjük és a szalonnából sült pörccöt a tetejére tesszük.

TÁLALÁS:

Egytál ételként tálaljuk.