

Töltött karalábé sütve

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **1740 kJ (416,2 kcal)**
- > Fehérje: **21,5 g**
- > Zsír: **24 g**
- > Szénhidrát: **27,6 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 1 db karalábé
- ▶ 0,025 dkg bacon
- ▶ 0,5 dkg olaj
- ▶ 8 dkg sertéshús
- ▶ 1 dkg bulgur
- ▶ ½ db tojás
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint fűszerpaprika
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint petrezselyem

Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 1 db karalábé
- ▶ 0,5 dkg olaj
- ▶ 8 dkg sertéshús
- ▶ 1 dkg bulgur
- ▶ ½ db tojás
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint fűszerpaprika
- ▶ ízlés szerint fokhagyma
- ▶ ízlés szerint petrezselyem

ELŐKÉSZÍTÉS:

A karalábét meghámozzuk. A zseme leveleket alaposan megmossuk és enyhén sós, forrásban lévő vízbe dobjuk. Amint összeesnek, kiemeljük, lecsepegtetjük, ujjnyi széles csíkokra vágjuk. A sertéshúst ledaráljuk. A petrezselymet megmossuk, és aprítjuk. A vöröshagymát megtisztítjuk, és apró kockára vágjuk.

ELKÉSZÍTÉS:

A bulgurt megpároljuk és kihűtjük. A karalábét enyhén sós vízben 20 percig előfőzzük, szitakanállal konyharuhára tesszük és hűlni hagyjuk. A tetejét levágjuk és a belsejét kivájjuk. Az apróra vágott hagymát üvegesre pirítjuk, miután kihűlt a darált húshoz adjuk, összedolgozzuk a párolt bulgurral, a tojással, ízesítjük fokhagymával, borssal, sóval, fűszerpaprikával, vágott petrezselyemmel és megtöltjük vele a karalábét. Egy sütőedényt kiolajozunk és az aljára terítjük a vágott karalábéleveleket, ráültetjük a töltött karalábét, visszatesszük a levágott tétőt és a tetejére keresztben 2 szelet bacont helyezünk. Körbe szórjuk a kivájt karalábé darabokkal, kevés vízzel vagy húslével meglocsoljuk és alufóliával letakarva előmelegített sütőben pároljuk, majd az alufóliát levéve addig sütjük, míg a szalonna megpirul a tetején.

TÁLALÁS:

Önállóan tálaljuk.