

Zellermártás

Forrás: Czuppon Krisztina dietetikus



Energia- és tápanyagtartalom:

- > Energia: **572 kJ (137 kcal)**
- > Fehérje: **2,1 g**
- > Zsír: **9,3 g**
- > Szénhidrát: **11,1 g**

Hozzávalók 1 főre cukorbetegség esetén:

- ▶ 4 dkg zeller
- ▶ 2 dl csontlé
- ▶ 0,5 dkg olaj
- ▶ 1 dkg graham liszt
- ▶ 3 dkg tejföl (zsírszegény)
- ▶ 0,5 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint só
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint borsikafű
- ▶ ízlés szerint zellerzöld

Hozzávalók 1 főre szív- és érrendszeri betegség esetén:

- ▶ 4 dkg zeller
- ▶ 2 dl csontlé
- ▶ 0,5 dkg olaj
- ▶ 1 dkg graham liszt
- ▶ 3 dkg tejföl (zsírszegény)
- ▶ 0,5 dkg vöröshagyma
- ▶ ízlés szerint bors
- ▶ ízlés szerint borsikafű
- ▶ ízlés szerint zellerzöld

ELŐKÉSZÍTÉS:

A vöröshagymát, zellert megtisztítjuk, alaposan megmossuk és felaprítjuk. A zeller zöldet megmossuk, és aprítjuk.

ELKÉSZÍTÉS:

Az apróra vágott hagymát üvegesre pirítjuk, hozzáadjuk a kockára vágott zellert, zeller zöldet, sózzuk, és átpirítva rövid ideig fedő alatt pároljuk. Ezután puha zsírára sütjük, és meghintjük graham liszttel. Pár percnyi pirítás után felengedjük csontlével, borssal, borsikafűvel ízesítve jól összeforraljuk, tejföllel habarjuk.

TÁLALÁS:

Melegen főtt húsokhoz tálaljuk.