

Egészség megőrző receptek-2

Light töltött káposzta

Hagyományos töltött káposzta helyett készítsük light töltött káposztát!

Hozzávalók 4 főre:

Sertés comb	320 g
Tojás	1 db
Zabpehely GI:55	120 g
Savanyú káposzta	800 g
Kefir	120 ml
Olaj	20 g
Vöröshagyma	40 g
Só, f.hagyma, pirospaprika	

A zabpelyhet azonos mennyiségű forró vízzel öntsük le, sózzuk kissé és fedjük le 10 percre. A darált húst keverjük el a beáztatott zabpehellyel, tojással, fokhagymával és a fűszerekkel. Kevés olajon fonnyasszuk meg a vöröshagymát, szórjuk meg pirospaprikával és tegyük rá a kissé kimosott savanyú káposztát. Vizes kézzel készítsünk gombócokat és tegyük körbe a káposztára. Annyi vizet öntsünk rá, hogy éppen ellepje. Ízesíthetjük friss kaporral is, majd fedő alatt puhára főzzük. Tálaláskor kefirrel díszítsük.

Így adagonként 58,6 kcal-val kevesebb és alacsonyabb glikémiás indexű ételt készíthetünk.

Nyersanyag	Mennyiség	Töltött káposzta		Light töltött káposzta	
		Energia/kcal	Rost/g	Energia/kcal	Rost/g
Sertés comb	80 g	236		236	
Rizs GI:85	30 g	105,9	0,15		
Zabpehely GI:55	30 g			115,8	3,81
Liszt	10 g	37,5			
Savanyú káposzta	200 g	40	1,4	40	1,4
Tejföl	30 ml	65			
Kefir	30 ml			34	
Tojás	¼ db	17		17	
Olaj	5 g	46,4		46,4	
Vöröshagyma	10 g	4	0,07	4	0,07
Só, f.hagyma, pirospaprika					
		551,8 kcal	1,62 g	493,2 kcal	5,28 g
Különbség		+58,6 kcal !			+3,66 g !

Jó étvágyat kívánok!
Nagy-Kovács Magdolna
dietetikus