

Egészség megőrző receptek-3

Fitt rakott zöldbab

Hagyományos rakott zöldbab helyett készítsük light rakott zöldbabot!

Hozzávalók 4 főre:

Zöldbab	800 g
Csirke mell	320 g
Zabpehely GI:55	120 g
Kefir	120 ml
Olaj	20 g
Vöröshagyma	40 g
Só, fokhagyma, bors,pirospaprika	

A zöldbabot enyhén sós vízben főzzük roppanósra. A darált csirke mellből készítsünk pörköltet, melyet ízesíthetünk zöldpaprikával, paradicsommal. A zabpehelyt azonos mennyiségű forró vízzel öntsük le, sózzuk kissé és fedjük le 10 percre. A gyengén kiolajozott jénai tál aljába tegyük a zöldbab felét, erre kerüljön a pörkölttel elkevert, megpuhult zabpehely, amit a bab másik felével fedünk le. A reszelt fokhagymával, esetleg pörkölt levéllel ízesített kefirrel leöntjük és előmelegített sütőben 20-25 perc alatt 170 fokon készre sütjük.

Adagonként 226,5 kcal-t spórolhatunk és 3,66 g plusz rostot fogyasztunk.

		Rakott zöldbab		Fitt rakott zöldbab	
Nyersanyag	Mennyiség	Energia/kcal	Rost/g	Energia/kcal	Rost/g
Zöldbab	200 g	82	2,6	82	2,6
Sertés comb	80 g	236			
Csirke mell	80 g			89,6	
Rizs GI:85	30 g	105,9	0,15		
Zabpehely GI:55	30 g			115,8	3,81
Tejföl	30 ml	65			
Kefir	30 ml			20	
Olaj	5 g	46,4		46,4	
Vöröshagyma	10 g	4	0,07	4	0,07
Só, bors,pirospaprika					
		584,3 kcal	2,82 g	357,8 kcal	6,48 g
Különbség		+226,5 kcal !			+3,66 g !

Jó étvágyat kívánok!
Nagy-Kovács Magdolna
dietetikus