

Egészség megőrző receptek-4 Bulguros hús

Hagyományos magyaros rizseshús helyett készítsük bulguros húst.

| | |
|---------------------------|-------|
| Csirke mell | 100 g |
| Bulgur GI:40 | 50 g |
| v.hagyma | 10 g |
| Olaj | 5 ml |
| Sárgarépa | 50 g |
| Zöldborsó | 50 g |
| Paradicsom | 50 g |
| Paprika | 50 g |
| Só, bors, pirospaprika | |

A megmosott, felkockázott csirke mellből készítsünk pörköltet. Amikor a hús félig megpuhult, adjuk hozzá a zöldborsót, a felkarikázott répát, paprikát és paradicsomot, majd fedő alatt, bő lével pároljuk. Amikor a zöldségek még roppanósak, a bulgurt a zöldséges pörköltöz adjuk, ha kell, utóízestjük, majd tartaléklángon, fedő alatt kb. 10 perc alatt készre főzzük.

Adagonként 205,4 kcal-t spórolunk és 10 g rosttal többet fogyasztunk.

| | | Rizseshús | | Bulguros hús | |
|---------------------------|-----------|----------------------|--------|--------------|-------------------|
| Nyersanyag | Mennyiség | Energia/kcal | Rost/g | Energia/kcal | Rost/g |
| Sertés comb | 100 g | 295 | | | |
| Csirke mell | 100 g | | | 112 | |
| Rizs GI:85 | 80 g | 282,4 | 0,4 | | |
| Bulgur GI:40 | 50 g | | | 175 | 9 |
| v.hagyma | 10 g | 4 | 0,07 | 4 | 0,07 |
| Olaj | 5 ml | 46,4 | | 46,4 | |
| Sárgarépa | 50 g | | | 40 | 0,5 |
| Zöldborsó | 50 g | | | 45 | 1,35 |
| Paradicsom | 50 g | 11,5 | 0,25 | 11,5 | 0,25 |
| Paprika | 50 g | 10 | 0,25 | 10 | 0,25 |
| Só, bors, pirospaprika | | | | | |
| | | 649,3 kcal | 0,97 g | 443,9 kcal | 11,42 g |
| Különbség | | +205,4 kcal ! | | | +10,45 g ! |

Jó étvágyat kívánok!
Nagy-Kovács Magdolna
dietetikus