

DIÉTÁS RECEPTEK



Szív
és vérkeringési
betegek részére



TÖLTÖTT FELSÁLSZELET ALMÁS RÉPASALÁTÁVAL

Hozzávalók:

30 dkg felsálszelet (2 db), 5 dkg gomba, 2 evőkanál búzacsíra, 1 tojásfehérje, 1 dkg paradicsompüré, 20 dkg sárgarépa, 10 dkg alma, 1 db citrom, nátriumszegény só vagy kevés konyhasó.

Elkészítés:

A két hússzeletet mindkét oldalán kiverjük. A gombát megtisztítjuk, apróra vágjuk, a finomra vágott petrezselyemmel együtt 1–2 kanál forró vízzel megpároljuk, a vizet elfőzzük. A tojásfehérjéhez keverjük a megpárolt gombát, a búzacsírat. A hússzeleteket megsózzuk, a tölteléket rákenjük, a húst felcsavarjuk és összetűzzük, vagy fehér cérnával átkötjük. A hústekercsüket teflon edényben minden oldalról szépen megpirítjuk, kevés forró vizet öntünk alá és fedő alatt puhára pároljuk (a párolólevet forró vízzel pótoljuk). Amikor a hús puha, a levébe keverjük a paradicsompürét és 5 percig forraljuk. A megtisztított sárgarépát tormareszelőn lereszeljük, hozzákeverjük a megtisztított, lereszelt almát, citromlével ízesítjük.

Energiatartalom: 260 kcal, 1153 kJ.
Fehérje: 36 g. Zsír: 5 g.
Szénhidrát: 12 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

KAPROS TÖLTÖTT TÖK

Hozzávalók:

50 dkg tök, 20 dkg sertéshús, 1 dkg Rama margarin, 2 evőkanál búzacsíra, 1 kávéskanál napraforgó olaj, 1 tojásfehérje, 1/2 pohár joghurt, 1 csomó kapor, 1/2 citrom, nátriumszegény só vagy kevés konyhasó.

Elkészítés:

A tisztított, széles karikákra vágott tököt margarinnal kikent tűzálló tálba tesszük. A húst megdaráljuk, összekeverjük a búzacsírával, tojásfehérjével, apróra vágott kappal. A tökkarikákat megtöltjük, kevés forró vízzel leöntjük, lefedjük és meleg sütőben pároljuk. Ha a lé elpárolgott, forró vízzel pótoljuk. Tálalás előtt a párolólevet elpárologtatjuk, a tököt joghurttal leöntjük és átsütjük. Kevés sóval ízlés szerint ízesítjük.

Energiatartalom: 296 kcal, 1398 kJ.
Fehérje: 26 g. Zsír: 17 g.
Szénhidrát: 18 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

SZÁRNYAS RAGU NYERS CÉKLASALÁTÁVAL

Hozzávalók:

20 dkg csirkehús, 20 dkg vegyes zöldség, 2 dkg reszelt óvári sajt, zöldpetrezselyem, 20 dkg cékla, köménymag, 1 db citrom, nátriumszegény só vagy kevés konyhasó.

Elkészítés:

A csirkehúst kockákra vágjuk és a megtisztított, vékony metéltre vágott zöldséggel együtt teflon edényben megpirítjuk. Finomra vágott zöldpetrezselyemmel megszórjuk, átpirítjuk, esetleg kissé megsózzuk. Kevés forró vizet öntve alá puhára pároljuk, s reszelt sajttal megszórva tálaljuk. A céklát megtisztítjuk, tormareszelőn lereszelve köménymaggal (vagy törött köménymaggal) összekeverjük, esetleg kevés sóval, citromlével ízlés szerint ízesítjük.

Energiatartalom: 200 kcal, 840 kJ.
Fehérje: 26 g. Zsír: 4 g.
Szénhidrát: 12 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT