

VAGDALT CSIRKEMELL PÁROLT ZELLERREL

Hozzávalók:

20 dkg csirkemell, 2 evőkanál búzacsíra, 2 tojásfehérje, nátriumszegény só vagy kevés konyhasó, zöldpetrezselyem, 20 dkg zeller, 1 dkg Rama margarin.

Elkészítés:

A húst megdaráljuk, a tojásfehérjét, a búzacsírárt, a finomra vágott petrezselymet hozzákeverjük, megsózzuk és jól összedolgozzuk.

Az összedolgozott húsból két hosszúkas szeletet formálunk, alufoliába takarjuk, meleg sütőben megsütjük.

Ha a hús megsült, a fóliát megnyitjuk és a vagdaltat megpirítjuk.

A megtisztított és megmosott zellert vékony csíkokra vágjuk, teflon lábasban megpirítjuk (de ne barnuljon meg), kevés forró vízzel és kevés sóval puhára pároljuk.

A párolt zellert a hús mellé tálaljuk.

Energiaérték: 221 kcal, 922 kJ.

Fehérje: 27 g. Zsír: 7 g.

Szénhidrát: 15 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

FRANCIA SERTÉSBORDA

Hozzávalók:

20 dkg sertésborda (2 szelet), 40 dkg burgonya, 1 kávéskanál napraforgó olaj, 2 tojásfehérje, 1 pohár kefir, 2 evőkanál búzacsíra, nátriumszegény só vagy kevés konyhasó.

Elkészítés:

A sertésbordákat kiverjük, széleit bevagdossuk, teflon serpenyőben mindkét oldalon pirosra sütjük.

A burgonyát hajában megfőzzük, megtisztítjuk, vékony karikákra vágjuk.

A burgonyát a habbá vert tojásfehérjével és búzacsírával összekeverjük, kissé megsózzuk.

Tűzálló tálat kiolajozunk. A burgonya felét a táliba tesszük, a sült bordát ráhelyezzük, s a burgonya másik felével betakarjuk.

Leöntjük kefirrel és meleg sütőben pirosra sütjük.

Energiaérték: 435 kcal, 1819 kJ.

Fehérje: 32 g. Zsír: 12 g.

Szénhidrát: 45 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

CSIRKEPUDING ALMAMÁRTÁSSAL

Hozzávalók:

20 dkg csirkehús, 1 dkg Rama margarin, 3 evőkanál búzacsíra, 2 tojásfehérje, zöldpetrezselyem, 20 dkg alma, 4 dl víz, 2 dkg cukor, 1/2 pohár joghurt, citrom, fahéj, szegfűszeg, citromhéj.

Elkészítés:

A csirkehúst teflon edényben megpirítjuk, kevés forró vízben nátriumszegény sóval vagy kevés konyhasóval puhára főzzük. Megdaráljuk és hozzákeverjük a finomra vágott petrezselymet, a 2 evőkanál búzacsírárt és a habbá vert tojásfehérjét.

Margarinnal kikenünk 2 csésze alját, beletöltjük a csirkét, a csészéket forró vízzel félig telt lábosba téve fedő alatt a forrástól számított 25 percig kis lángon főzzük.

A pudingot körülvágjuk, s tányérra borítjuk.

A 4 dl vizet cukorral, fűszerekkel felforraljuk, belefőzzük a gerezdekre vágott almát.

A joghurtot összekeverjük 1 evőkanál búzacsírával, kevés almalével, s hozzáöntjük a megfőtt almát és a levét.

Hidegen-melegen egyaránt tálalhatjuk.

Energiaérték: 295 kcal, 1130 kJ.

Fehérje: 26 g. Zsír: 8 g.

Szénhidrát: 19 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT

PETREZSELYMES SERTÉSSZELET TEJBE SÜLT BURGONYÁVAL

Hozzávalók:

20 dkg sertéshús (2 szelet), 1 csomó zöldpetrezselyem, 40 dkg burgonya, 2 dkg Rama margarin, 3 dl tej, nátriumszegény só vagy kevés konyhasó.

Elkészítés:

A hússzeletek mindkét oldalát kiverjük, széleit bevagdossuk és forró teflon serpenyőben vagy rostsütőn mindkét oldalát pirosra sütjük.

A húst finomra vágott zöldpetrezselyemmel megszórva tálaljuk.

Lapos tűzálló tálat kikenünk margarinnal, bele tesszük a vékony szeletekre vágott burgonyát, ráöntjük a tejet és meleg sütőben megsütjük, ízlés szerint kevés sóval ízesíthetjük, de só nélkül is izletes.

Energiaérték: 494 kcal, 2065 kJ.

Fehérje: 30 g. Zsír: 20 g.

Szénhidrát: 46 g.

MAGYAR VÖRÖSKERESZT