

# Obiad

Tydzień 2

Dzień 7

**Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym z brązowym ryżem i brokułem z wody.**



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(7 dzień)**

Wartość energetyczna: 1053 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 18 g

Białko: 55 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 12 g

Węglowodany: 130 g

Cholesterol: 239 mg

Tłuszcz całkowity: 30 g

Błonnik: 25 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 7 g

## **Pulpeciki drobiowe**

## **Składniki (na 2 porcje):**

160 g piersi z kurczaka

2 łyżki płatków owsianych

½ malutkiej cebuli (ok. 25 g)

1 puszka pomidorów

1 białko jaja

1 łyżka oleju rzepakowego

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka,  
tymianek suszony, czosnek granulowany

### Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka zmielić, dodać namoczone w wodzie płatki owsiane, białko jaja i przyprawy, a następnie wymieszać. Uformować pulpeciki, na 1 łyżce oleju obsmażyć z obu stron i dodać cebulę. Wyciągnąć pulpeciki, do cebuli wlać pomidory z puszki i dusić ok. 15 minut. Po tym czasie zmiksować na jednolitą konsystencję, doprawić do smaku ziołami (bazylią i oregano), włożyć pulpeciki i gotować jeszcze przez ok. 5 minut. Podawać z brązowym ryżem i brokułem.

## **Dodatkowo:**

30 g ryżu brązowego

## **Brokuł z wody:**

200 g brokułu

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak