

# 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: 1197 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 16 g

Białko: 63 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 9 g

Węglowodany: 152 g

Cholesterol: 135 mg

Tłuszcz całkowity: 36 g

Błonnik: 29 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 8 g

## **Pulpeciki drobiowe**

# Składniki:

200 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, przyprawy i całość 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

## **Dodatkowo:**

200 g brokułu

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak