

# Kolacja

Tydzień 1

Dzień 4

**Kotlety sojowe w sosie pieczarkowym.**



**Wartość odżywcza i energetyczna  
(na 4 dzień)**

Wartość energetyczna: 1431 kcal

Białko: 85 g

Węglowodany: 163 g

Tłuszcz całkowity: 48 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 10 g

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 20 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Cholesterol: 250 mg

Błonnik: 36 g

## **Składniki**(na 2 dni):

60 g soi

1 łyżka płatków owsianych

2 suszone pomidory

1 duża cebula

1 łyżka oliwy z oliwek

1 białko

przyprawy: odrobina soli, pieprz, słodka  
czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Soję zalać gorącą wodą i moczyć przez 24 godziny. Następnie zalać wodą w stosunku 1:4 (1 wielkość soi i 4 wielkości wody) i gotować ok. 1 godziny. W międzyczasie ugotować płatki owsiane na wodzie (musi powstać gęsta papka), cebulę i pomidory drobno posiekać i zeszklić na oliwie. Kiedy soja się ugotuje, należy ją odcedzić i przepłukać zimną wodą. Soję, cebulę z pomidorami i namoczone płatki owsiane przemieścić przez maszynkę, dodać białko i przyprawy, wszystko dokładnie połączyć. Uformować 4 kotlety i grillować. Podawać polane sosem pieczarkowym.

# Sos

## Składniki:

300 g pieczarek

1 łyżka oliwy z oliwek

100 g gęstego jogurtu naturalnego (najlepiej użyć jogurtu greckiego light)

przeprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

Sposób przyrządzenia:

Na oliwie poddusić pieczarki. Kiedy puszczą wodę, należy wlać jogurt (wcześniej podprawić wywarem z pieczarek, żeby się nie zważył). Zagotować, doprawić do smaku.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak