

Obiad

Tydzień 4

Dzień 1 - 2

Zupa krem z czerwonej papryki z grzanką.

Kurczak po chińsku.



**Wartość odżywcza i energetyczna
(1 - 2 dzień)**

Wartość energetyczna: 2009 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 83 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Węglowodany: 292 g

Cholesterol: 75 mg

Tłuszcz całkowity: 55 g

Błonnik: 52 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 13 g

Krem z czerwonej papryki

Składniki (na 2 dni):

0,4 kg papryki

1 średnia cebula

2 łyżki oleju rzepakowego

włoszczyzna: 1 średnia marchew (ok. 100 g), 1 mała pietruszka (ok. 60 g), $\frac{1}{4}$ małego selera (ok. 20 g), $\frac{1}{4}$ pora

2 łyżki koncentratu pomidorowego

przyprawy: pieprz, słodka czerwona papryka

grzanki z chleba pełnoziarnistego (ok. 50 g)

Sposób przyrządzenia:

Papryki umyć, usunąć gniazda, pokroić w paseczki lub kostkę, cebulę pokroić w piórka. Warzywa dusić na 2 łyżkach oleju rzepakowego ok. 10-15 minut, po tym czasie zalać wywarem warzywnym i zagotować. Zmiksować, dodać koncentrat pomidorowy i przyprawić do smaku. Podawać z grzankami.

Kurczak po chińsku

Składniki (na 2 dni):

150 g piersi z kurczaka

1 łyżka oliwy z oliwek

225 g mieszanki chińskich warzyw

przyprawy: sos sojowy, pieprz, świeży imbir

50 g ryżu parabolicznego z dzikim

Sposób przyrządzenia:

Pierś z kurczaka zamarynować w sosie sojowym, soku z cytryny, tartym imbirze, pieprzu i odrobinie oliwy z oliwek, odstawić na minimum 1 godzinę. Po tym czasie podsmażyć na oliwie, dodać warzywa i dusić do miękkości. Podawać z ryżem.