

Obiad

Tydzień 1

Dzień 7

Curry z kurczaka z bakłażanem i sałatką pomidorową.



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

Wartość energetyczna: 1604 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 21 g

Białko: 83 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 189 g

Cholesterol: 148 mg

Tłuszcz całkowity: 57 g

Błonnik: 37 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Curry z kurczaka z bakłażanem

Składniki (2 porcje):

360 g piersi z kurczaka

1 bakłażan

1 mała puszka mleczka kokosowego light

1 łyżka oleju rzepakowego

1 średnia cebula

1 łyżka sosu sojowego

po ½ łyżeczki curry, tartego imbiru, mielonego kardamonu

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Bakłażana pokroić na 1-centymetrowe plasterki, delikatnie oprószyć solą i zgrillować. Najlepiej ułożyć go na rozgrzanej patelni grillowej i grillować na średnim ogniu przez 15 minut z dwóch stron, aż zmięknie i pokryje się ciemnymi paskami. Na koniec przykryć folią aluminiową, ustawić najmniejszy ogień i podgrzewać przez 5 minut. W międzyczasie można wlać na patelnię kilka łyżek wody - dzięki utworzonej parze bakłażan dodatkowo zmięknie. Następnie wyłączyć ogień i odstawić pod przykryciem na kilka minut lub do momentu użycia. Bakłażana pokroić na mniejsze kawałki. W międzyczasie nastawić ryż. Pokroić pierś kurczaka na kawałki, włożyć do miski, wymieszać z imbirem, kardamonem, curry w proszku oraz z 3 łyżkami mleka kokosowego. Odstawić. Na oliwie w woku lub garnku zeszklić cebulę. Włożyć kurczaka w marynacie i poddusić go na średnim ogniu. Dodać bakłażana, wlać resztę mleka kokosowego i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować przez kilkanaście sekund, na koniec dodać sos sojowy. Wymieszać z bazylią i podawać z ryżem.

Dodatkowo:

50 g ryżu typu parboiled wymieszanego z
ryżem dzikim

Sałatka pomidorowa

Składniki:

6 pomidorków koktajlowych

kilka świeżych listków bazylii

1 łyżeczka oleju słonecznikowego

pieprz

Sposób przyrządzenia:

Pomidorki przekroić na pół, bazylię posiekać. Wszystko wymieszać z olejem i doprawić pieprzem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak