

Obiad

Tydzień 4

Dzień 7

Zupa krem z pora. Curry z kurczakiem i bakłażanem z ryżem.



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

Wartość energetyczna: 1782 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 26 g

Białko: 80 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 14 g

Węglowodany: 230 g

Cholesterol: 204 mg

Tłuszcz całkowity: 58 g

Błonnik: 39 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 11 g

Zupa z pora

Składniki na zupę:

50 g pora (tylko biała część)

włoszczyzna: 1 średnia marchew (ok. 100 g), 1 mała pietruszka (ok. 60 g), ¼ małego selera (ok. 20 g)

2 małe ziemniaki (ok. 130 g)

1 łyżka oleju rzepakowego

50 g jogurtu naturalnego

pieprz, zielona pietruszka

grzanki z ciemnego pieczywa (ok. 30 g)

Sposób przyrządzenia:

Z włoszczyzny ugotować wywar. Do gotującego się wywaru wrzucić pokrojone w kostkę ziemniaki i podduszone na oleju pory, zagotować. Doprawić jogurtem naturalnym, przyprawić do smaku. Podawać z grzankami i pietruszką.

Curry z kurczaka

Składniki:

100 g piersi z kurczaka

½ bakłażana

1/3 szklanki mleka 1,5% tłuszczu

1 łyżka oliwy z oliwek

1 duża cebula

1 łyżka sosu sojowego

po: ½ łyżeczki łyżeczki curry, tartego imbiru,
mielonego kardamonu

pieprz i sól

50 g ryż brązowego

Sposób przyrządzenia:

Bakłażana pokroić na 1-centymetrowe plasterki 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 i ustawić najmniejszy ogień, 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. Odstawić. Na oliwie w woku lub garnku zeszklić cebulę. Włożyć kurczaka w marynacie i wszystko podusić na średnim ogniu. Dodać bakłażana, wlać resztę mleka i zagotować. Zmniejszyć ogień i gotować aż nadmiar mleka wyparuje, na koniec dodać sos sojowy. Wymieszać z bazylią i podawać z ryżem.

mgr dietetyki Barbara Malina-Kozak