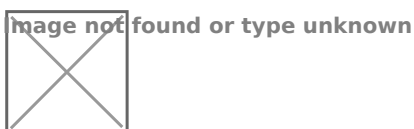


Obiad

Tydzień 4

Dzień 7

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



Wartość odżywcza i energetyczna (7 dzień)

Wartość energetyczna: 1982 kcal

Jednonienasycone kwasy tłuszczowe: 27 g

Białko: 87 g

Wielonienasycone kwasy tłuszczowe: 15 g

Węglowodany: 275 g

Cholesterol: 224 mg

Tłuszcz całkowity: 60 g

Błonnik: 36 g

Nasycone kwasy tłuszczowe: 45 g

Zupa z pora

Składniki na zupę z pora:

50 g pora (tylko biała część)

Włoszczyzna: 1 średnia marchew (ok. 100 g), 1 mała pietruszka (ok. 60 g), $\frac{1}{4}$ 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. Podprawić jogurtem naturalnym, doprawić do smaku. Podawać z grzankami i pietruszką.

Curry z kurczaka

Składniki na curry z kurczaka:

120 g piersi z kurczaka

$\frac{1}{2}$ bakłażana

$\frac{1}{3}$ szklanki mleka 1,5% tłuszczu

1 łyżka oliwy z oliwek

1 duża cebula

1 łyżka sosu sojowego

po ½ łyżeczki curry, tartego imbiru, mielonego kardamonu

pieprz i sól

50 g ryżu 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 szybko go obsmażyć na średnim ogniu (nie dłużej niż przez minutę). 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