

CUKKINIS TÉSZTA

Kiss Erika dietetikus receptje (0620-8258299, kiss.erika@upcmail.hu)

Hozzávalók:

200 g	fehérjeszegény Loprofin tészta
250 g	cukkini
3 gerezd	fokhagyma
3 ek.	olaj
	só
	fűszerpaprika
	bors

Elkészítése:

A fehérjeszegény **Loprofin** tésztát kifőzzük forró, lobogó sós, olajos vízben, majd lecsepegtetjük. Közben cukkinipöröltöt (természetesen bármilyen, a diétában fogyasztható zöldséget használhatunk) készítünk.

A megtisztított lereszelt cukkinit (gomba esetében a szeletekre vágott, karfiol esetében a rózsáira szedett karfiolt) olajban megpirított pirospaprikával fűszerezett hagymára dobjuk, és puhára pároljuk. Ha megpuhult zsírjára pirítjuk, azaz a fedőt levéve addig pirítjuk, míg a levét elpárologtatja. Ekkor fűszerezzük sóval, borssal, vegetával. És beletörünk 3 gerezd fokhagymát.

A kifőtt tésztát ráöntjük, és elkeverjük, melegen tálaljuk.

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	kJ (kcal)
100 g	27	0,6	82	15	1998 (476)