

HORTOBÁGYI CUKKINIPÖRKÖLTES PALACSINTA

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

SÓS PALACSINTA

Hozzávalók:

5 ek.	fehérjeszegény Loprofin kenyérpor
1 adag	Loprofin tojás pótló por
1 mk.	só
1 kk.	ízvarázs fűszerkeverék
2 * 1,5 dl	víz
3 ek.	olaj

Elkészítése:

A hozzávalókat robotgép segítségével elkeverjük, a víznek csupán a felét adjuk hozzá, majd pihentetjük 10 percig. Ekkor hozzáadjuk a víz másik felét is.

Palacsintasütőben kevés olajon kisütjük.

Tápanyagtartalom:

menyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	kJ (kcal)
100 g	5	0,15	51	23	1272 (303)

CUKKINI PÖRKÖLT (vagy: gomba, tök, karfiol, stb.)

A megtisztított lereszelt cukkinit (gomba esetében a szeletekre vágott, karfiol esetében a rózsáira szedett karfiolt) olajban megpirított piros paprikával 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.

Fehérjeszegény galuskával, tésztával, vagy főtt burgonyával önálló étel.

A Hortobágyi palacsinta elkészítése

A sós palacsintákat megtöltjük a cukkini pörkölttel, feltekerjük, és **Loprofin** tejjel elkevert magas zsírtartalmú tejföllel (minél magasabb a zsírtartalom, annál alacsonyabb a fehérjetartalom!) tálaljuk.

RÁNTOTT PALACSINTA

A cukkinipörkölttel megtöltött palacsintákat téglalap alakúra összehajtogatjuk. Bepanírozzuk fehérjeszegény bundába, és olajban kisütjük.