

SÜTŐZACSKÓBAN SÜLT ZÖLDSÉGEK ZÖLDSÉG SASLIK

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

Hozzávalók:

bármilyen a diétába beilleszthető zöldség, megtisztítva,
feldarabolva, esetleg előfőzve (burgonya, sárgarépa, cukkini,
cékla, sütőtök, hagyma, stb.)
fűszerek (só, bors, vegeta, delikát, ízvarázs, sült krumpli
fűszerkeverék, stb.)
3 ek. olaj
hurkapálcikák

Elkészítése:

A sütőzacskóba öntjük az olajat és a fűszereket. Elkeverjük alaposan, majd beledobáljuk a zöldségeket, és sütőbe helyezve puhára sütjük. Majd közepén felvágjuk a zacskót, és megpirítjuk. Önmagában vagy párolt rizstésztával tálaljuk.

ZÖLDSÉG SASLIK

A befűszerezett zöldségeket hurkapálcikára tűzzük, és olyan tepsibe helyezük, melynek a peremére tudjuk ültetni a hurkapálcikákat. Sütőben pirosra sütjük.

A sütő hőfoka: 180 °C

Tápanyagtartalom:

mennyiség	phe (mg)	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)	energia (kcal)
100 g átlagosan	100	2	15	0,1	294 (70)