Seler naciowy w wersji słodko-ostrej

(12)

20 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

111 kcal / 1 porcję (285 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
39.17 kcal	**1.04** g	**6.06** g	**1.98** g	**1.58** g	**1.96** %
1.96%	2.08%	2.24%	2.83%	6.32%	

Składniki

- Seler naciowy - 270g (6 łodyg)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pomidor - 780g
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Ksylitol - 3.5g (½ łyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Żurawina suszona - 24g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Seler dokładnie umyj i ugotuj go na parze do miękkości. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Podduś czosnek. Dodaj pokrojone pomidory, paprykę, pietruszkę, ksylitol, sól i pieprz.

KROK 2: Dodałaj seler i czerwony pieprz, duś wszystko kilka minut. Podawaj z komosą ryżową lub kaszą jaglaną. Na koniec posyp suszoną żurawiną.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję