

ZMAGOVALNI RECEPT NATEČAJA NARODNE JEDI ZA DIABETIKE

KUHANA GOVEDINA S KROMPIRJEVO KREMO IN AJDOVIMI KOKICAMI LIONS KLUB MARIBOR ZARJA

Sestavine za 4 osebe:

1,2 kg govejih ličnic	0,2 kg korenja	0,2 kg peteršiljev koren
0,5 kg krompirja	0,2 kg zelene	50 g ajdove kaše
10 g masla	0,2 kg por	sol

Goveje ličnice očistimo kit ter maščobe in jih damo v vakum vrečko. Zraven damo še zelenjavo in solimo. Vse skupaj vakuumsko zapremo in kuhamo v sous vidu na 80°C približno 8 ur. V rahlo osoljeni vodi skuhamo olupljen in na kocke narezan krompir. Ko je kuhan ga odcedimo in pretlačimo. Vodo v kateri se je kuhal krompir prihranimo. Pretlačenemu krompirju dodamo maslo in toliko krompirjevke, da dobimo gladko kremo. Ajdo pražimo na vroči ponvi, tako dolgo da začne pokat. Med praženjem jo stalno mešamo, kajti drugače se nam bo zažgala. Zelenjavo in tekočino ki je ostala od kuhanja pa lahko zmiksamo v gladko omako. Na krožnik serviramo krompirjevo kremo, nanjo položimo rezine kuhanih govejih ličnic, prilijemo zelenjavno omako in posujemo z ajdovimi kokicami.

energijska vrednost: 400 kcal
maščobe: 23 g
ogljikovi hidrati: 20 g
prehranske vlaknine: 8 g
beljakovine: 24 g

MNENJE STROKOVNE KOMISIJE

Gre za ustvarjalno pripravo tradicionalnih sestavin. Celosten recept se najbolj približa priporočilom za prehrano sladkornih bolnikov. Vsebnost ogljikovih hidratov je količinsko ustrezna (40 g), poleg tega pa je jed bogata s prehransko vlaknino (8g). Obrok ima tudi primerno energijsko gostoto (0,9 kcal/g) in vsebuje približno 400 kcal. Vključena je tudi zelenjava v kombinaciji z beljakovinskim živilom visoke biološke vrednosti (45 g) v primernem razmerju, s katero dobimo bistvene hranljive snovi. Vse to omogoča daljšo sitost in urejeno glikemijo v krvi.

Pomagamo
—
We Serve



Zveza Lions klubov,
distrikt 129,
Slovenija

—
www.lions.si

Fotografija zmagovalnega recepta natečaja narodne jedi za diabetike

KUHANA GOVEDINA S KROMPIRJEVO KREMO IN AJDOVIMI KOKICAMI

