



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

39.17 kcal

1.96%



Białko

1.04 g

2.08%



Węglowod.

6.06 g

2.24%



Tłuszcze

1.98 g

2.83%



Błonnik

1.58 g

6.32%

GDA

1.96%



Składniki

- Seler naciowy - 270g (6 łydog)
- 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: Dodaj seler i czerwony pieprz, duś wszystko kilka minut. Podawaj z komosą ryżową lub kaszą jaglaną. Na koniec posyp suszoną żurawiną.

Smacznego!

