

Recepty

6 pro dialyzované pacienty



Dušené fazolové lusky. Pečivo bílé, bílkovinná sedlina

Postup

Fazolové lusky očistíme. Větší lusky překrájíme na menší kousky, menší necháme v celku. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. V kastrolu rozpustíme rostlinný olej a osmahneme na něm cibuli. Přidáme anglickou slaninu a fazolky. Zalijeme je vodou, osolíme, opepříme a krátce povaříme. Když fazolky změknou, přilijeme do kastrolu jogurt bílý smetanový.

Bílkovinou sedlinu připravíme následujícím způsobem: Rozšleháme bílky, které osolíme a opepříme. Do bílků přidáme pažitku. Směs nalijeme do uzavíratelného sáčku, ze sáčku vymačkáme vzduch a vložíme ho do vařící vody na 10 minut. Bílkovinou sedlinu podáváme jako přílohu k dušeným fazolkám.

Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
2926 kJ	27,3 g	35,6 g	71,1 g	1020 mg	386 mg	348 mg	899 mg

Ingredience (1 porce)

- 200 g fazolové lusky
- 50 g cibule
- 100 g bílý jogurt smetanový
- 10 g olej stolní, ocet
- 30 g anglická slanina
- 2 ks vaječné bílky
- 80 g bílé pečivo (např. rohlík)
- pažitka
- sůl
- pepř na dochucení