

POSNA TESTENINA SA PASULJEM

Ručak za 4 osobe.

Potrebno je:

400 g dva prsta debele sveže testenine

230 g pasulja

6 čeri paradajza

1 čen belog luka

4 kašike maslinovog ulja

so

1 prstohvat peršuna, iseckati za garniranje (po želji)

1. Ostaviti pasulj potopljen preko noći. Ocediti ga posle 24 sata i kuvati u slanoj vodi sat i po vremena ili dok ne omekša. Ocediti i ostaviti sa strane.

2. Ugrejati u tiganju maslinovo ulje s prepolovljenim čenom belog luka.

Savet lekara:

Sa nutritivnog stanovišta, pasulj je odlična hrana. Smeđi, beli ili crveni, jedan je od najboljih biljnih izvora proteina. Siromašan je energijom, mastima i natrijumom, a ujedno odličan izvor gvožđa, bakra, mangana i fosfora. Sušenjem zrno ne gubi svoje hranljive

3. Paradajz iseći na četvrtine i dodati ga u tiganj. Pržiti na umerenoj temperaturi dok ne izgubi prvobitni oblik i postane mekan, oko 7-8 minuta. Začiniti solju..

4. Kuvati svežu testeninu u ključaloj slanoj vodi dok ne ispliva na površinu.

Ocediti testeninu i pomešati je u posudi za serviranje s maslinovim uljem, sosom od paradajza i pasuljem. Garnirati seckanim peršunom.

Hranljiva vrednost jedne porcije od 475g:
555 kcal

20g belančevina, 1g masti, 99g ugljenih hidrata,
Natrijuma 960mg, holesterola 0mg



Naš savet:

Posna ishrana je dobrobit za organizam. Pasulj je visokokvalitetna namirnica naše kuhinje.

U vreme posta će vam pomoći ova kuhinjska kreacija da obogatite svoj jelovnik.

Prijatno.

Konzervirani pasulj se ne razlikuje po hranljivim vrednostima od kuvanog, kojeg pripremaju domaćice, jer je postupak pripreme sličan. Primenom visokih temperatura i postupkom pasterizacije i sterilizacije ostale vrste povrća značajno gube na kvalitetu

Vreme pripreme:
20 minuta

