

POSNI RIŽOTO SA PEČURKAMA

Večera za 4 osobe. Malo mašte i truda i vaš posni jelovnik će biti bogatiji, a telo zadovoljnije

Potrebno je:

- 500g kuvanog pirinča
- So, biber
- 3 supene kašike ulja
- Soja sos
- 2 tikvice – 300g
- 1 praziluk – 150g
- 200g šargarepe
- 300g pečuraka
- 200ml soka od paradajza
- 1 paprika – 150g

1. Na umereno zagrejanom ulju propržiti šargarepu isečenu na tanke štapiće. Posle jednog minuta dodati na isti način isečen praziluk, pa ubrzo dodati i tikvice iseckane na štapiće. Na kraju dodati krupno isečene pečurke, kratko propržiti i naliti soja sosom i sokom od paradajza.

2. Začiniti i ostaviti da se kuva još dva minuta. Od kuvanog pirinča napraviti venac na tanjiru, pa u sredinu sipati ragu od povrća i soja sosa.

Savet lekara:

Obrok ima malu energetska vrednost i praktično je bez zasićenih masti i holesterola. Zbog takvih osobina, pogodan je za ishranu osoba obolelih od gojaznosti i poremećaja metabolizma masti, kao i za osobe koje poste ili su vegetarjanci.

Naš savet:

Posna ishrana je dobrobit za organizam. U vreme posta će vam pomoći ova kuhinjska kreacija da obogatite svoj jelovnik. Prijatno.



Napomena:

Soja sos je najpoznatiji kineski i japanski sos i predstavlja univerzalni začim za slana jela azijske kuhinje. Sos se pravi od semenke soje, pšenice i pirinča na kojima se gaji plemenita plesan. Fermentira i dozreva po više godina. Sadrži veliku količinu soli. Postoje svetli i tamni soja sos.

Vreme pripreme:
30 minuta

Hranljiva vrednost jedne porcije od 475g:

330 kcal

9g belančevina, 12g masti, 47g ugljenih hidrata,

Natrijuma 1200mg, holesterola 0mg