

Хранене за здраве

Пилешко с бял сос

Брой калории в една порция: 280{mosimage}

Продукти за 2 порции:

- 2 пилешки филета или бутчета без кожата ♦ 200-250 гр.
- 100 мл. бяло вино
- 1 глава лук, в която се забива 1 "гвоздейче" карамфил
- 1 средно голям морков
- 1 стебло кервиз
- 125 гр. печурки
- 3 стръка чубрица
- 1 дафинов лист
- сол, черен пипер

За соса:

- 15 гр. брашно
- 15 гр. масло

За застройката:

- 1 жълтък
- 1 с. л. заквасена сметана
- сок от 1 лимон

Приготвяне:

Сложете в тиган с много малко вода изчистените и нарязани на тънки филийки печурки. Оставете да се задушат за около 15 минути. В студена вода (200 мл.) сложете на огъня в дълбок съд позадушените печурки, всички зеленчуци нарязани на ситно, ароматите, солта и виното. Оставете водата да заври и след 15 минути добавете и пилешкото. След още 15 минути пригответе бял сос в малка тенджерата, като смесите брашното, маслото и 200 мл. от бульона ♦ брашното и маслото се смесват до консистенцията на помада и се разреждат малко по малко с бульона, оставя се да се сгъсти леко на слаб огън с постоянно бъркане. Така полученият сос се изсипва в тенджерата с пилето и зеленчуците и се оставя още 5-10 минути на огъня. През това време се приготвя застройката от сметаната жълтъка и лимоновия сок (всичко смесено и добре разбъркано).

Извън огъня излейте застройката в ястието и разбъркайте добре.

Сервирайте горещо с варен ориз натюр.

Бележка:

С гарнитурата от 100 гр. сварен ориз (без мазнина) и една малка филийка хляб се получава балансирано и вкусно ястие, което е подходящо за нормално и ниско калорични диети.