

Хранене за здраве

Спагети с гъби и зеленчуци

Брой калории в една порция: 349{mosimage}

Продукти за 4 порции:

- 250 гр. спагети
- 150 гр. пресни гъби или 50 гр. сушени (за предпочитане е да се ползват по-ароматни гъби от култивирани печурки)
- 1 тиквичка (най-добре от зелените)
- 2 моркова
- 1 главичка лук
- 150 гр. течна сметана
- 20 гр. масло
- 1 с. л. зехтин
- сол, черен пипер

Съвет:

Ако ползвате сушени гъби, накиснете ги 6 часа предварително.

Приготвяне:

Измийте тиквичката, без да я белите. С ножа за белене на картофи я нарежете на ленти по дължина.

Изчистете моркова и го нарежете на ленти по същия начин. Сложете да заври посолена вода в дълбок съд и потопете зеленчуците да поврат 3-4 минути. Изцедете ги.

Изчистете гъбите, ако са пресни. Нарежете ги на средно едри парченца и ги запържете с нарязания на ситно лук, и маслото. Сложете капак и оставете да се задуши 15 минути.

Сложете да заври 2 л. вода с щипка сол и лъжицата зехтин. Потопете спагетите и ги оставете да се сварят "ал денте", т.е. леко твърди, а не разварени. Това става с опитване по време на варенето, а не само с проверка на око.

Изцедете спагетите и ги оставете на топло дълбок съд.

Сложете сметаната да заври и добавете гъбите и лентите от зеленчуци. Посолете, поръсете с черен пипер и оставете на слаб огън до сгъстяване на сметаната /за около 5 минути/.

Излейте сметаната със зеленчуци върху спагетите и сервирайте веднага.

Бележка:

Това ястие е подходящо при спазване на диета за намаляване на теглото, защото е балансирано, засища добре, а има умерен енергиен принос.