

Хранене за здраве

Дюли с телешко

Брой калории в една порция: 435 калории, 29 гр. протеини, 20 гр. мазнини, 34 гр. въглехидрати

◆**Продукти за 6 порции:** 4 дюли 800 гр. телешко месо 1 глава небелен червен лук 100 гр. смлени орехи 2-3 моркова Канела 2 л медсол, чер пипер зехтин за намазване на тавичката ◆**Приготвяне:**

Телешкото месо се сварява с 1 глава червен, небелен лук и сол на вкус в тенджера под налягане за 5 мин, след като тенджерата зашушне. Гювеч или дълбока тавичка се намазва със зехтин, посипва се със смлени орехи и нарязаните на кръгчета моркови. Порциите месо се нареждат с дюлевите парчета, нарязани по желание на ладии или кубчета или шайби. Дюлите се посипват с канела. Заливат се с бульона от телешкото, в което е разтворен медът. Подправки по желание - чер пипер, др. Пече се в гореща фурна, докато дюлите омекнат. Сладко-киселият вкус на ястието го прави да се топи в устата. Приятен апетит! ◆

Забележка: Това ястие е богато на полиненаситени мастни киселини и фибри.