

Хранене за здраве
Пилешко задушено

Калории на една порция от 450 гр. - 700, протеини 28 гр., мазнини 34 гр., въглехидрати 46 гр.

Продукти: 5 бутчета /горно и долно/ - около 750 гр. ♦ 3 сл. зехтин ♦ 1 глава лук 1-2 скилидки чесън 200 гр. гъби ♦ 2-3 зелени пиперки ♦ 300 гр. стерилизирани домати ♦ 600 мл. пилешки бульон ♦ 250 г. ризото или ориз /1 ч. чаша/ ♦ щипка лют червен пипер, щипка чубрица, сол ♦ 6 резена колбас /50г/ ♦ **Приготвяне:** Запържете бутчетата по 5-6 мин. от всяка страна. В същата мазнина запържете лука, гъбите, пиперките и чесъна. Добавете домати, бутчетата, нарязаният колбас и подправките и като заври на тих огън, задушавайте 20 мин. Прибавете ризото и бульона и често разбърквайте в продължение на 15-20 мин. ♦ ♦ **Забележка:** Това ястие съдържа порция месо, порция комплексен въглехидрат - ориз и порция зеленчуци /домати, гъби/. То засища добре и може да бъде допълнено само от чаша кисело мляко с плодове, за да бъде обядът балансиран и пълноценен. За дамите препоръчваме да понамалят малко размера на порцията /малка чиния 300-350г/