

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarnej jako element terapii cukrzycy



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowano ze środków
budżetu państwa



Dzień 3

(jadłospis wegetariański)

Kolacja: PIEROGI Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ Z SURÓWKĄ Z KISZONEJ KAPUSTY

Składniki na pierogi (1 porcja):

- Mąka pszenna typ 500 – 216 g
- Woda – 125 ml
- Cebula – 100 g
- Soczewica czerwona (nasiona suche) – 90 g
- Natka pietruszki – 30 g
- Olej rzepakowy – 20 g
- Czosnek – 5 g
- Majeranek – 5 g
- Pieprz czarny mielony – szczypta
- Sól – szczypta

Składniki na sałatkę (1 porcja):

- Kapusta kiszona – 110 g
- Marchew – 45 g
- Natka pietruszki – 10 g
- Oliwa z oliwek – 5 g

 **518,9 kcal**

Białko: 18,6 g

Tłuszcz: 14,1 g

Węglowodany*: 73,8 g

Błonnik: 10,9 g

WW : 7,4**

*Węglowodany przyswajalne bez błonnika pokarmowego

**Wymienniki węglowodanowe

Dzień 3

(jadłospis wegetariański)

Kolacja: PIEROGI Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ Z SURÓWKĄ Z KISZONEJ KAPUSTY

Sposób przygotowania:

- Pierogi:
 - Soczewicę ugotować (nie trzeba wcześniej namaczać).
 - Posiekaną cebulkę i przeciśnięty przez praskę czosnek podsmażyć na małej ilości oleju. Następnie dodać do soczewicy, wymieszać i rozdrobnić (np. zmiksować) na farsz.
 - Do farszu dodać przyprawy (majeranek, sól, pieprz) i posiekaną pietruszkę. Całość wymieszać.
 - Przygotowanie ciasta na pierogi: powoli wymieszać gorącą wodę z mąką, stale mieszając łyżką. Dodać szczyptę soli oraz 1,5 łyżki oleju. Wyrobić ciasto, rozwałkować na cienko i odciśnąć wąską szklanką kółka. Każde kółko faszerować i zlepić w pierogi.
 - Gotowe pierogi wrzucić do posolonej i wrzącej wody. Następnie gotować jeszcze około 1-2 minuty od momentu wypłynięcia na powierzchnię.
- Surówka:
 - Kapustę pokroić na mniejsze kawałki. Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Natkę umyć i drobno posiekać. Składniki przełożyć do miseczki, skropić oliwą i wymieszać.

Cukrzyca od kuchni

Osiągnięcia naukowe medycyny kulinarniej
jako element terapii cukrzycy

Dofinansowano ze środków budżetu państwa



Społeczna
Odpowiedzialność
Nauki

Dofinansowanie: 87 237,70 zł

Całkowita wartość: 97 237,70 zł

