



LOW-CARB FŐÉTELEK

Tejszínes-spenótos lasagne

Nagyon finom, laktató egytálétel egy kis Fibriya csavarral.

Mennyiség: 3 adag

249,0
kcal

1,2 g felszívódó szénhidrát

3,2 g Rost

11,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 1 közepes fej vöröshagyma
- 5 dkg kókuszszír
- Fél kg darált sertéshús
- Só
- Bors
- Pirospaprika
- 3 gerezd fokhagyma
- 2 nagy marék spenótlevél
- 200 ml 30%-os tejszín

Gyúrt tésztához:

- 2 egész tojás
- Pici só
- 2 evőkanál víz
- 25 gr Fibriya univerzális rostmix
- 10 gr Fibriya zabrost
- 100 gr reszelt trappista sajt

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Az apróra vágott vöröshagymát a kókuszszíron megdinszteljük. Hozzáadjuk a darált húst, fűszereket, puhára pároljuk. Majd a spenótlevelekkel párszor átforgatjuk. Felöntjük tejszínnel, pár perc alatt készre főzzük.

Tészta

1. A tojást a vízzel, sóval simára keverjük, majd hozzáadjuk a kétféle rostot. 10 perc pihentetés után vékonyra nyújtjuk, a kívánt méretre vágjuk. Kisebb sütőformába besorozzuk a husival.
2. Tetejét reszelt sajttal megszórjuk.
3. Sütés 180 fokon 15 perc.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	249,0 kcal	1010,3 kcal
Energia	1030,3 kJ	4181,5 kJ
Zsír	21,4 g	86,8 g
– amelyből telített zsírsavak	10,9 g	44,2 g
Szénhidrát	1,2 g	4,9 g
– amelyből cukrok	1,2 g	4,8 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,2 g	4,9 g
Rost	3,2 g	13,0 g
Fehérje	11,2 g	45,3 g
Só	0,5 g	2,1 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#) ↗