

LOW-CARB FŐÉTELEK

Harcsapaprikás nokedlivel

Tejfölös afrikai harcsapaprikás erdei sonkával, rostban gazdag nokedlivel.

Mennyiség: 1 adag

112,5
kcal

2,1 g felszívódó szénhidrát

2,8 g Rost

9,5 g Fehérje



MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Harcsapaprikáshoz:

- 200 g afrikai harcsa
- 1/2 fej hagyma
- 1/2 kaliforniai paprika
- 2 db koktélpárizs
- 1 e.k. tejföl 20%-os
- só, bors, fűszerpaprika, köménymag
- 4 vékony szelet erdei sonka

Nokedlihez:

- 1 tojás
- 10 g @fibriya_rostmixek Parasztkenyér Rostmix
- 2,5 g Fibriya Zabrost
- 2,5 g olívaolaj
- 25 g víz
- 1 nagy csipet himalája só
- kevés apróra vágott petrezselyem

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A harcsából és a sonkából paprikást készítettem. A tejfölt a végén adtam hozzá.
2. A nokedli: A tojást kikevertem a sóval, hozzáadtam az olívaolajat, majd belekevertem a rostmixet és a zabrostot. Hozzáadtam a vizet, végül belekevertem az apróra vágott petrezselymet. Ha keményebb nokedlit szeretnél, a vizet hagyd el.
3. Forrásban lévő sós vízbe szaggattam.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	112,5 kcal	594,8 kcal
Energia	468,6 kJ	2477,7 kJ
Zsír	6,6 g	34,9 g
– amelyből telített zsírsavak	2,0 g	10,4 g
Szénhidrát	2,1 g	11,2 g
– amelyből cukrok	2,0 g	10,8 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,1 g	11,2 g
Rost	2,8 g	14,9 g
Fehérje	9,5 g	50,4 g
Só	0,7 g	3,8 g

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