



LOW-CARB FŐÉTELEK

Keto fasírt kenyér és rizs nélkül – A puha, szaftos állag titka

Kenyér és rizs nélkül készülő keto fasírt, amelyben Fibriya Péksütemény Rostmix kerül a darált húsos masszába. A rostkeverék segít, hogy a fasírt sütés után is puha és szaftos maradjon.

Mennyiség: 8 fasírtgolyó

172,5 kcal

1,1 g felszívódó szénhidrát

1,9 g Rost

14,4 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 400 g darált hús
- közepes méretű, apróra vágott vöröshagyma
- 3 gerezd apróra vágott fokhagyma
- 2 tojás
- fűszerek ízlés szerint: pirospaprika, őrölt bors, szárított petrezselyem
- só ízlés szerint
- 10 g Fibriya Péksütemény Rostmix

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

A húsos massa összeállítása

1. Keverd össze a darált húst a hagymával, fokhagymával, tojásokkal és a fűszerekkel. A Fibriya Péksütemény Rostmixet hagyd a végére, majd alaposan dolgozd el a húsos masszában.

A fasírtgolyók formázása

1. Formázz kisebb vagy nagyobb fasírtgolyókat. Ha a tenyeredet vékonyan beolajozod, sokkal könnyebben tudsz dolgozni a hússal, és nem fog rátapadni a kezre.

Sütés

1. A fasírtokat sütheted forró olajban, airfryerben vagy sütőben. Mindhárom módszerrel puha és szaftos végeredményt kapsz.

Töltött fasírt keto változatban

A recept kiváló alapja a közepén főtt tojással készülő Stefánia vagdaltnak is. A rostmix itt is segít megőrizni a hús puhaságát, így a szeletek nem esnek szét, mégis kellemesen omlósak maradnak.

Keto húsgombóc paradicsomszószban

Ha paradicsomos húsgombócot készítesz, ugyanígy használhatod a receptet. A rostmix segít abban, hogy a gombócok főzés közben is megtartsák a formájukat, miközben belül puhák maradnak. Ez különösen hasznos akkor, ha kenyérmorzsa vagy rizs nélkül szeretnél húsgombócot készíteni.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 fasírtgolyó
Energia	172,5 kcal	136,7 kcal
Energia	717,2 kJ	568,4 kJ
Zsír	11,8 g	9,4 g
– amelyből telített zsírsavak	5,1 g	4,0 g
Szénhidrát	1,1 g	0,9 g
– amelyből cukrok	1,1 g	0,9 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,1 g	0,9 g
Rost	1,9 g	1,5 g
Fehérje	14,4 g	11,4 g
Só	1,0 g	0,8 g

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