



LOW-CARB FŐÉTELEK

Paradicsomos húsgombóc rizs helyett rostkeverékkel

Paradicsomos húsgombóc rizs nélkül, Fibriya Univerzális Rostkeverékkel gazdagítva

Mennyiség: 14 gombóc

146,0
kcal

1,8 g felszívódó szénhidrát

1,4 g Rost

10,1 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- 1 közepes fej vöröshagyma
- 3 tojás
- petrezselyem
- só, fehérbors
- fűszerpaprika
- 15 g Fibriya Univerzális Rostmix
- 800 g darált marhahús
- 700 g paradicsomszósz
- 20 g olívaolaj

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Vágd apróra a hagymát és a petrezselymet. Keverd össze az összes hozzávalót a hús kivételével, végül add hozzá a húst és gyúrd össze alaposan. Készíts gombócokat, tedd lábasba, aminek az aljába olívaolajat öntesz. Öntsd fel paradicsomszósszal és forrald 30 percen át fedő alatt.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 gombóc
Energia	146,0 kcal	187,6 kcal
Energia	606,3 kJ	779,1 kJ
Zsír	10,6 g	13,6 g
– amelyből telített zsírsavak	3,7 g	4,8 g
Szénhidrát	1,8 g	2,3 g
– amelyből cukrok	1,8 g	2,3 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,0 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,8 g	2,3 g
Rost	1,4 g	1,8 g
Fehérje	10,1 g	13,0 g
Só	0,5 g	0,7 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)