



LOW-CARB FŐÉTELEK

Töltött csirkecomb

Hagyományos, kedvenc ételünk. A Fibriya segítségével erről sem kell lemondanunk 😊

Mennyiség: 4 adag

187,0
kcal

1,2 g felszívódó szénhidrát

2,6 g Rost

11,2 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

• 4 db egész csirkecomb

• Só

• Bors

Töltelék:

• 4 egész tojás

• Só

• Bors

• Egy kis csokor petrezselyemzöld

• Egy kis fej vöröshagyma

• 20 gr olívaolaj

• 4 evőkanál Fibriya univerzális rostmix

Köret:

• 1 közepes karalábé

• 50 gr teavaj

• Só

• 1 mokkáskanál szerecsendió

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. A csirkecombokat a szokásos módon előkészítjük.
2. A töltelékhez a hagymát az olajon megdinszteljük, rádobjuk az aprított petrezselymet. Ezt már sütni nem kell.
3. A tojásokat elkeverjük, hozzáadjuk a sót, borsot, petrezselymes hagymát. Végül a rostmixet. Olyan sűrűnek kell lennie, hogy ne folyjon ki. Majd mehet a töltés.
4. Sütés 180 fokon kb. 30 perc fólia alatt. Szükség esetén fólia nélkül tovább pírtjuk.
5. A karalábét sós vízben puhára főzzük, majd a vajjal, szerecsendióval pürésítjük.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	187,0 kcal	630,3 kcal
Energia	779,8 kJ	2628,0 kJ
Zsír	14,4 g	48,6 g
– amelyből telített zsírsavak	4,8 g	16,3 g
Szénhidrát	1,2 g	4,1 g
– amelyből cukrok	1,1 g	3,6 g
– amelyből poliolok	0,0 g	0,1 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	1,2 g	4,0 g
Rost	2,6 g	8,7 g
Fehérje	11,2 g	37,7 g
Só	0,5 g	1,7 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)