



Káposztás tészta

Méltán népszerű káposztás tészta Fibriya gyúrt tésztából

Mennyiség: 2 adag

149,0
kcal

2,7 g felszívódó szénhidrát

8,3 g Rost

3,5 g Fehérje

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

Tészta:

- 2 egész tojás
- Csipet só
- 1 evőkanál víz
- 35 gr Fibriya univerzális rostmix
- 30 dkg reszelt édes káposzta
- 1 csapott evőkanál só
- 50 gr olívaolaj
- Só
- Bors

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Először a káposztát lereszeljük, besózzuk.
2. Pár perc múlva jól kifacsarjuk, és az olívaolajjal puhára pároljuk, lepirítjuk.
3. Sóval, borssal ízesítjük.
4. A tojásokat sóval, vízzel jól elkeverjük, majd hozzáadjuk a Fibriya univerzális rostmixet. 10 perc pihentetés után könnyen nyújtható. Méretre vágjuk, és sós vízben kb. 1 perc alatt készre főzzük.
5. Lecsepegtetjük, és a káposztával összekeverjük.

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	149,0 kcal	374,9 kcal
Energia	615,8 kJ	1549,7 kJ
Zsír	11,9 g	29,8 g
– amelyből telített zsírsavak	1,7 g	4,3 g
Szénhidrát	2,8 g	7,1 g
– amelyből cukrok	2,7 g	6,8 g
– amelyből poliolok	0,1 g	0,2 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	2,7 g	6,8 g
Rost	8,3 g	21,0 g
Fehérje	3,5 g	8,9 g
Só	0,7 g	1,8 g

[Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon](#)