

Zapiekanka z płatków jarzyn (3 porcje) – danie węglowodanowo-białkowe

800g marchwi
800 g marchwi
800 g młodej cukinii
800 g białej rzepy
2 ząbki czosnku
150 ml jogurtu naturalnego 0% tłuszczu
2 jajka
1 łyżka posiekanych listków bazylii
oliwa z oliwek
sól niskosodowa
pieprz
gałka muskatołowa

Marchew myjemy i obieramy. Cukinie płuczemy i odcinamy zdrewniałe końce. Białą rzepę płuczemy i obieramy. Marchew, cukinie i rzepę kroimy wzdłuż na bardzo cienkie plasterki. Można zrobić nożykiem do obierania warzyw. Podsmażamy osobno każde z warzyw na patelni posmarowanej nasączonym oliwą z oliwek ręcznikiem papierowym. Gdy lekko zmiękną, zdejmujemy je z ognia i studzimy. Czosnek obieramy i miażdżymy. Jogurt mieszamy z jajkami, bazylią, czosnkiem i doprawiamy gałką muskatołową, solą oraz pieprzem. Formę smarujemy ręcznikiem nasączonym oliwą z oliwek. Lekko osolone warzywa układamy warstwami w formie: na dnie marchew, następnie cukinię i na wierzchu biała rzeпа. Zalewamy jogurtem z jajkami i ugniatamy warzywa, aby płyn dotarł wszędzie. Pieczemy 1 godzinę w temperaturze 180°C.

Wartość energetyczna 1 porcji – 275 kcal
Węglowodany – 35,43
Białko – 17,52
Tłuszcz - 6

(2 porcje)

zestaw ulubionych warzyw (cebula dymka wraz z piórami, szparagi, czerwona cebula, pomidory koktajlowe itp.)

Marynata:

4 rozgniecione ząbki czosnku
1 łyżeczka posiekanego rozmarynu
1 łyżeczka posiekanego oregano
½ szklanki oliwy
2 łyżki soku z cytryny
2/3 szklanki wytrawnego wina

Składniki marynaty dokładnie wymieszać. Pokroić warzywa na mniejsze kawałki, zbyt grube po grillowaniu pozostaną wewnątrz surowe. Zalać w misce marynatą i marynować przez około 1 godzinę, odsączyć z marynaty. Warzywa pieczemy na tackach do grillowania lub nadziane na szpadki przez około 15 minut. Tak przygotowane warzywa doskonale pasować będą do kurczaka lub indyka z grilla.

Wartość energetyczna grillowanych warzyw (wraz z kaloriami z wina wytrawnego)
468 kcal
14,6g białka
12,4g tłuszczu
35g węglowodanów