



Seler naciowy w wersji słodko-ostrej

★★★★★ (12)

20 minut

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

111 kcal / 1 porcję (285 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 39.17 kcal 1.96%	Białko 1.04 g 2.08%	Węglowod. 6.06 g 2.24%	Tłuszcze 1.98 g 2.83%	Błonnik 1.58 g 6.32%	GDA 1.96 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Seler naciowy - 270g (6 łydóg)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Pomidor - 780g
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Ksylitol - 3.5g (½ łyżeczki)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Żurawina suszona - 24g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Seler dokładnie umyj i ugotuj go na parze do miękkości. Na dużej patelni rozgrzej oliwę z oliwek na średnim ogniu. Podduś czosnek. Dodaj pokrojone pomidory, paprykę, pietruszkę, ksylitol, sól i pieprz.

KROK 2: Dodaj seler i czerwony pieprz, duś wszystko kilka minut. Podawaj z komosą ryżową lub kaszą jaglaną. Na koniec posyp suszoną żurawiną.

Smacznego!

