

מרק עשיר בקלוריות – למטופלים היורדים במשקל



מרכיבים:

1 ק"ג עוף אורגני ללא עור בחתיכות

3 ליטר מים

3 גבעולים של סלרי חתוכים לחתיכות קטנות

2 עלי דפנה

1 בצל בינוני חתוך לחתיכות קטנות

2 כרישה חתוכים לחתיכות קטנות

2 גבעולי פטרוזיליה

חצי כפית פלפל שחור (נתון לשינוי לפי רגישות וטעם)

1 כפית פפריקה (נתון לשינוי לפי רגישות וטעם)

2 שיני שום (מחוצים מספר דקות לפני הכנסה למרק)

חצי כף שמן זית אורגני מכבישה קרה (מוכר ע"י מועצת הזית)

3 גזרים חתוכים לחתיכות

(ניתן להוסיף כפית כורכום, פטריות כמו שיטקי, מאיטקי, פטריות יער, כפית מדידה של חלבון מי גבינה, כפית קצח טחון)

הכנה:

לחמם את השמן בסיר גדול. טגן את הבצל והשום במשך 3-4 דקות. להוסיף מים, פפריקה, מלח, פלפל ועלי דפנה. להביא להרתחה לכסות ולהשאיר בחימום לשעתיים.

להסיר מהחום, לחתוך את העוף לחתיכות קטנות, להוריד את העצמות.

להחזיר את העוף חזרה לסיר ולהוסיף את הגזר, סלרי, בצל ופטרוזיליה, לבשל לעוד שעה. להגיש חם !!!
את מה שנשאר ניתן להפריד מנוזלים עם מסננת מתאימה ולחלק לכמויות קטנות של כוס-2
כוסות ולהקפא, את המוצקים ניתן לשמור ליומיים שלושה במקרר ולחמם כמות נדרשת של הנוזל
שהוקפא עם המוצקים שנשמרו במקרר בכמויות של כוס-2 כוסות.

מנות: 4-6

זמן הכנה: 10 דקות

הערכת מרכיבים במנה: קלוריות 332 חלבון 48 גר פחמימות 25גר שומן 6 גר סיבים 6 גר

