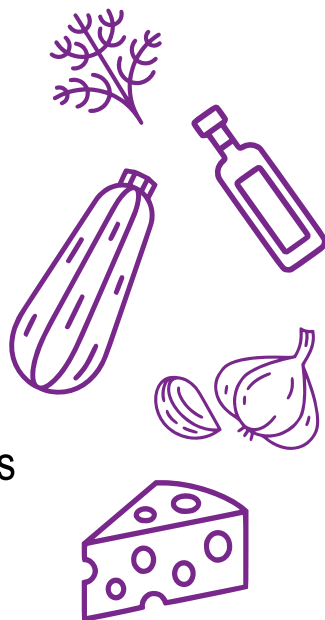


KABAČU UZKODAS

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 vidējs kabacis vai cukini
- 1 ola
- 1 mazs sīpols, ķiploka daiviņas pēc izvēles
- ~ 70-100 g rīveta cietā tipa siers
- jodētā sāls, garšvielas pēc izvēles
- pilngraudu vai bezglutēna milti
- zaļumi pēc izvēles



DER ZINĀT

Tā kā kabacis satur daudz ūdens, tam ir maz kaloriju.

Kabači palīdz izvadīt no organisma lieko šķidrumu.

Tas ir bagātīgs šķiedrvielu avots, satur kāliju, magniju, fosforu, C vitamīnu, tam ir zems glikēmiskais indekss.

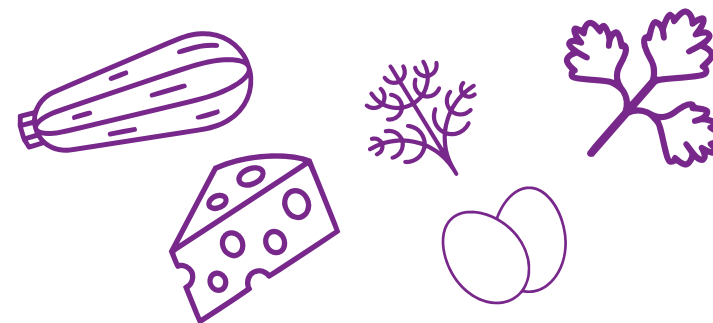
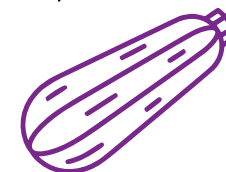
Satur arī tādus antioksidantus kā zeaksantīns un luteīns! Lai uzņemtu visas kabačos vērtīgās vielas, tos jāēd nelielus, ~ 20 cm garus, svaigus, nepārceptus, nepārvārtus.

Recepti piedāvā Rīgas Dzemdību nama uztura speciāliste Liene Sondore.

Pagatavošana:

1. Kabaci vai cukini sarīvē uz rupjās rīves, uzkaisa sāli un ļauj atsuloties. Kārtīgi nospiež šķidrumu. Biezumus liek bļodā.
2. Sīpolu un ķiplokus smalki sakapā, pievieno kabačiem. Pievieno olu, garšvielas pēc izvēles, miltus (~ 1/3 glāzes; glāze – 240 ml), pieber sieru. Samaisa.
3. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200° C.
4. Pannā ieklāj cepamo papīru un liek nelielas, ovālas formas mīklas piciņas. Cep ~ 20 minūtes.

Labi garšos ar skābo krējumu, grieķu jogurtu, tomātu mērci, dārzeņu salātiem.



SIA "Rīgas Dzemdību nams"

Miera iela 45, Rīga

T. +371 67011225

www.rdn.lv

f dzemdibunams

t dzemdibunams

o dzemdibunams

