



## 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 <b>39.17 kcal</b> 1.96%	Białko <b>1.04 g</b> 2.08%	Węglowod. <b>6.06 g</b> 2.24%	Tłuszcze <b>1.98 g</b> 2.83%	Błonnik <b>1.58 g</b> 6.32%	<b>GDA</b> <b>1.96 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### 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!

