



„ Aceste rețete – una dintre esențele muncii de echipă – au la bază cunoștințele mele de dietetician nutriționist licențiat coroborate cu studierea amănunțită a compoziției produselor unora dintre cei mai galonați producători de alimente și ingrediente bio-dietetice precum și cu indicațiile de corectare ale aportului micronutrițional sugerate de dr. Horațiu Albu. Sper ca străduința mea să fie utilă tuturor! ”

- Lorena Crișan - Nutriționist Dietetician,
Centrul de Dietetică, Nutriție Integrativă și Medicină Complementară “Dr. ALBU”

Chifteluțe hipoglicidice FĂRĂ OU și GLUTEN

Grad de dificultate:

- ✓ Ușor
- ✓ Timp de preparare cca. 25 de minute

Caracteristici dietetice:

- ✓ Fără ou
- ✓ Fără gluten
- ✓ Valoare energetică max. 220Kcal/100g
- ✓ Continut carbohidrați max. 8g/100g
- ✓ Potrivite pentru dietele LOW CARB

Ingrediente principale – pentru 8 bucăți mari:

- ✓ 1 lingură cu vârf (10g) [3 PAULY - Inlocuitor de ou fara gluten si fructoza,](#)
- ✓ 400g carne tocată,
- ✓ 125g brânză slabă de vaci,
- ✓ 80g ceapă,
- ✓ 2 linguri cu vârf (20g) [Bio NaturGreen Pesmet fara gluten, ecologic,](#) sau făcut acasă prin sfărâmarea a 2 – 3 tablețele de [3 PAULY Paine crocanta fara gluten - Orez & Porumb,](#)
- ✓ ulei pentru prăjit [Vitaquell - Ulei Presat la Rece Pentru Prajit,](#)

Ingrediente pentru asezonare – după gust:

- ✓ sare de mare recoltată, fină [Vitaquell - Sare de Mare Full DANGA – VITAQUELL](#),
- ✓ pulbere piper negru [Bio LEBENSBAUM Pulbere de piper negru, ecologic](#),
- ✓ boia de ardei [Bio LEBENSBAUM Boia nobila de ardei dulce in agitator de sticla](#).

Mod de preparare:

1. Se amestecă bine într-un bol carnea tocată și brânza slabă de vaci.
2. Se curăță ceapa, se taie mărunț și se adaugă la compoziția de mai sus.
3. Apoi, se adaugă înlocuitorul de ou 3 Pauly la carnea tocată, și se condimentează cu sare, piper și boia de ardei.
4. Din compoziția obținută se modelează 8 chifteluțe mai mari și aplatizate și fiecare dintre ele se trece prin pesmet.
5. Într-o tigaie se încinge o cantitate mica din uleiul vegetal pentru prăjit în care se prăjesc chifteluțele pe fiecare parte până devin aurii și crocante.

Poftă bună!



Sursă foto: 3pauly.de