

Houby s cibulí (dia

Kategorie: Houby

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: lab 23664

Suroviny

5 kuliček nového koření

15 g soli

Ingredience::

6 tablet nekalorického sladidla (např. Dianer 110 Neo)

250 g cibule

250 g paprik

2 bobkové listy

500 g hub

0,12 l octa

0,75 l vody

Postup

Příprava:

Kousky hub povaříme ve slané vodě a propláchneme. Z vody, octa, soli, sladidla a koření uvaříme nálev, do kterého vložíme proužky paprik, povaříme a přidáme proužky cibule i vařené houby. Sterilujeme 20 minut při 85 °C.

Využití:

Hodí se do salátů i jako příloha.

Ve 100 g čerstvých hub a zeleniny: S 2.2 g, T 0.2 g, B 0.9 g, V 4.8 g, E 88 kJ.

Čerpáno z brožurky Zavařujeme pro diabetiky (2001).