Wegańskie danie bogate w białko

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne, sosy**

Warto wiedzieć:

40 min

1 porcja

Składniki:

mody zielony Jackfruit w puszce - 220 g
marchew - 3 szt.
seler naciowy łodyga - 3 szt.
papryka - 1 szt.
cebula - 1 szt.
passata pomidorowa - 350 g
olej do smażenia - kilka kropel
białko ryżowe w proszku Biogol -
sól - do smaku
pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

W diecie wegańskiej szczególne ważne jest uzupełnienie diety w produkty bogate w białko ezogenne. Trudno jest znaleźć zastępcze produkty dla mięsa, mleka, jajka, które są bogate właśnie w te ważne dla naszego organizmu aminokwasy. Składniki te musimy dostarczyć z pożywieniem. Warte uwagi pod tym względem są amarantus, soja i jackfruit. Wszystkie one posiadają dość dobry skład aminokwasów. Dodatkowo warto łączyć białka z różnych roślin celem uzyskania jak najlepszego bilansu.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Jackfruita odsączamy z puszki i ewentualnie kroimy na mniejsze kawałki. Przygotowujemy wszystkie warzywa, myjemy, wycieramy, kroimy je w kostkę.
Na patelni rozgrzewamy olej i podsmażamy cebulę, a po chwili marchewkę. Chwilę podsmażamy i dodajemy seler naciowy. Dusimy (podlewając trochę wodą) około 20 minut i dodajemy paprykę. Dusimy razem przez

następne 10 minut i dodajemy Jackfruita. Solimy i pieprzymy do smaku. Chwilę podgrzewamy, na koniec zalewamy passatą pomidorową i podgrzewamy do zagotowania. Gotowe danie posypujemy białkiem i zieleniną.