



**plandurance**   
*Formába Jövök*

Vadas pulykaszelet  
kölestészta

# Vadas pulykaszelet, kölestészta

## Összetevők

| 1400kcal                                                                                                                                                                            | 1500kcal                                                                                                                                                                            | 1600kcal                                                                                                                                                                             | 1800kcal                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 70g pulykamell<br>35g kölestészta vagy köles<br>90g sárgarépa<br>70g petrezselyem gyökér<br>30g natúr joghurt<br>15g vöröshagyma<br>5g zabliszt<br>3g kókuszszír vagy 3ml olívaolaj | 90g pulykamell<br>40g kölestészta vagy köles<br>90g sárgarépa<br>70g petrezselyem gyökér<br>30g natúr joghurt<br>15g vöröshagyma<br>5g zabliszt<br>3g kókuszszír vagy 3ml olívaolaj | 90g pulykamell<br>40g kölestészta vagy köles<br>100g sárgarépa<br>70g petrezselyem gyökér<br>30g natúr joghurt<br>15g vöröshagyma<br>5g zabliszt<br>5g kókuszszír vagy 5ml olívaolaj | 90g pulykamell<br>50g kölestészta vagy köles<br>100g sárgarépa<br>70g petrezselyem gyökér<br>40g natúr joghurt<br>15g vöröshagyma<br>5g zabliszt<br>3g kókuszszír vagy 3ml olívaolaj |
| só, fehérbors, mustármag, vegamix, sztívia, babérlevél, citromlé                                                                                                                    | só, fehérbors, mustármag, vegamix, sztívia, babérlevél, citromlé                                                                                                                    | só, fehérbors, mustármag, vegamix, sztívia, babérlevél, citromlé                                                                                                                     | só, fehérbors, mustármag, vegamix, sztívia, babérlevél, citromlé                                                                                                                     |
| Energia: 330,4kcal, Fehérje: 24,2g, Zsír: 7g, Szénhidrát: 42,3g                                                                                                                     | Energia: 369kcal, Fehérje: 29,5g, Zsír: 7,3g, Szénhidrát: 45,7g                                                                                                                     | Energia: 390,9kcal, Fehérje: 29,6g, Zsír: 9,3g, Szénhidrát: 46,5g                                                                                                                    | Energia: 414,5 kcal, Fehérje: 30,9g, Zsír: 8,1g, Szénhidrát: 53,9g                                                                                                                   |

| 2000kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2200kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2500kcal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 120g pulykamell<br>60g kölestészta vagy köles<br>100g sárgarépa<br>70g petrezselyem gyökér<br>40g natúr joghurt<br>15g vöröshagyma<br>5g zabliszt<br>3g kókuszszír vagy 3ml olívaolaj<br><br>só, fehérbors, mustármag, vegamix,<br>sztívia, babérlevél, citromlé<br><br>Energia: 481,2 kcal, Fehérje: 39,1g,<br>Zsír: 8,8g, Szénhidrát: 60,7g | 140g pulykamell<br>60g kölestészta vagy köles<br>100g sárgarépa<br>70g petrezselyem gyökér<br>40g natúr joghurt<br>15g vöröshagyma<br>10g zabliszt<br>5g kókuszszír vagy 5ml olívaolaj<br><br>só, fehérbors, mustármag, vegamix,<br>sztívia, babérlevél, citromlé<br><br>Energia: 539,7 kcal, Fehérje: 44,7g,<br>Zsír: 11,3g, Szénhidrát: 64g | 150g pulykamell<br>70g kölestészta vagy köles<br>120g sárgarépa<br>90g petrezselyem gyökér<br>50g natúr joghurt<br>20g vöröshagyma<br>12g zabliszt<br>5g kókuszszír vagy 5ml olívaolaj<br><br>só, fehérbors, mustármag, vegamix,<br>sztívia, babérlevél, citromlé<br><br>Energia: 615,5 kcal, Fehérje: 49,2g,<br>Zsír: 12,3g, Szénhidrát: 75,9g |

## Elkészítés

A hússzeletet sózzuk, borsozzuk és őrölt mustármaggal megszórjuk, majd mindkét oldalát olajon hirtelen megkapatjuk. Hozzáadjuk a felszeletelt zöldségeket és a hagymát, 3-4 percig pirítjuk, majd felengedjük egy kis vízzel (amennyi ellepi). Ízlés szerint sózzuk, borsozzuk, hozzáadjuk a babérlevelet, vegamixet, kevés őrölt mustármagot, majd fedő alatt közepes hőfokon az egészet puhára pároljuk. Az elfőtt lét mindig egy kevés forró vízzel pótoljuk. Mikor minden megpuhult, kiemeljük a húst a zöldséges léből, mélyebb tálra helyezzük, melegen tartjuk. A babérlevelet kidobjuk, a zöldségeket botmixerrel péppé zúzzuk. (Ha túl soknak tűnik a főzőlé, akkor leöntünk róla, hogy ne legyen túl híg) Óvatosan hozzáadjuk a joghurtos habarást és pár csepp citromlével és sztíviával ízesítjük, végül után fűszerezzük, ha még szükséges és jól összeforraljuk.

A kölest/kölestésztát hagyományos módon készítjük.