

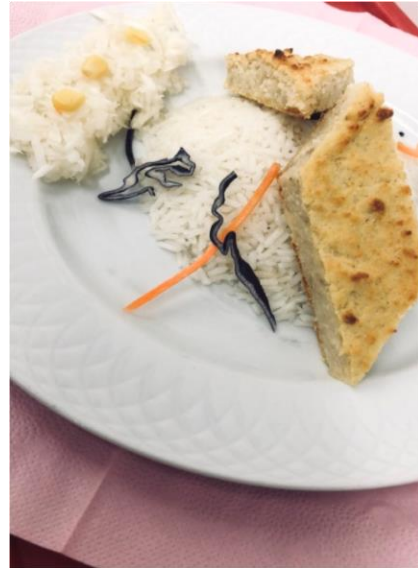
A hét kedvence:

Szárnyas felfújt párolt rizzsel és káposztasalátával

Szárnyas felfújt:

(Hozzávalók 10 bölcsődés korú gyermekre)

- csirkemell 25dkg
- búzaliszt 50g
- Rama margarin 50g
- só 15g
- tej 0,1l
- tojás 1,5db
- zsemle 1,5 db
- zsemlemorzsa 20g



Elkészítés: A csirkemellet puhára pároljuk, majd felkockázzuk. Lisztből, margarinból és a tejből besamelmártást készítünk, ehhez hozzáadjuk a vízbe áztatott zsemlet és a tojást, majd sűrű masszát készítünk belőle. Összekeverjük a csirkemellel, majd egy kivajazott tepsibe öntjük. A tetejét megszórjuk zsemlemorzzával és 185 fokos sütőben készre sütjük.

A káposzta áldásos hatásai:

- ✓ *Bőségesen található benne C-, B6-, B2 vitamin, kalcium és magnézium.*
- ✓ *Immunerősítő.*
- ✓ *Rostban gazdag, így segíti az emésztést.*
- ✓ *Gyulladáscsökkentő*
- ✓ *Téli időszakban az egyik legjobb vitamin és ásványianyag forrás.*