

Chifteluțe de pui și dovlecel la cuptor



Pe vremea când în familia noastră era la modă dieta Dukan, aceste chiftelute de pui cu dovlecel la cuptor erau preferatele soțului, în faza de croazieră, în zilele de proteine+legume. Pentru zilele de proteine, se pot face fără dovlecel (cu mențiunea că din rețeta pentru Dukan trebuie scoase pesmetul și parmezanul, care este o brânză grasă).

Deci, pentru cei ce au organismul suficient de sănătos ca să se lupte cu această dietă drastică, chifteluțele la cuptor sunt foarte gustoase și ușor de preparat. Alături de un muștar fără zahăr (greu, foarte greu de găsit!) și de un iaurt degresat constituie o masă excelentă.

Un sfat foarte important pentru DUKAN-i! Dacă țineți această dietă, **BEȚI MULTĂ APĂ!** Poate deveni o dietă foarte toxică pentru organism dacă omiteți acest aspect!

În orice caz, aceste chifteluțe de pui DUKAN sunt foarte sănătoase, nefiind prăjite în ulei! Le recomand cu căldură și celor ce nu țin această dietă.

Ingrediente

- 750 g carne tocata de pui
- 2 cepe tocate marunt
- 6-7 catei de usturoi presati

- 2 oua
- 2 dovlecei subtiri razuiti
- o legatura de patrunjel
- sare
- piper
- o mână de pesmet – nu pentru DUKAN
- 50 g parmezan razuit (noi am folosit acest tip de parmezan) – nu pentru DUKAN

Preparare



Omogenizam foarte bine.



Preincalzim cuptorul la 180 grade.
Tapetam o tava cu hartie de copt sau foaie de silicon.

Formam chiftelutele, le dam prin pesmet si le asezam in tava.



Le coacem aproximativ 50 de
minute sau pana devin aurii-brune.



Poftă bună!



Noi, nefiind la dieta DUKAN, le-am servit alături de o porție zdravă de carbohidrați: piure de cartofi, bătuți cu acest unt gras de 82%.



[remember title="Nu uita!"]

Daca iti plac retetele explicate de mine, intra pe pagina mea de Facebook, Alina's Cuisine, si da-mi un LIKE. Iti multumesc!

[/remember]

[photo title="Ai incercat aceasta reteta?"]

Ti-a placut? Impartaseste cu noi rezultatul. Intra aici si incarca fotografia facuta de tine. Nu iti face griji daca nu este profesionista, nici noi nu suntem. Vei gasi mai apoi fotografia ta pe aceasta pagina. Iti multumesc!

[/photo]