

Joghurtos csirkemell

Elkészítési idő: pácolás+15 perc

Hozzávalók:

2 csirkemell

2 dl joghurt

2 fokhagymagerezd

só

őrölt bors

1 mokkáskanál gyömbérpor

1 mokkáskanál pirospaprika

1 késhegnyi kurkuma

A csirkemellet kicsontozzuk, lebőrözzük, s az így kapott 4 húsdarabot megmossuk, majd papírtörölközővel megszáritjuk.



A joghurtot megsózzuk és összekeverjük a fűszerekkel meg a zúzott fokhagymával.

A csirkemelleket beleforgatjuk és letakarva, egy éjszakán át a hűtőszekrényben

pácolódni hagyjuk. Tűzálló tátra fektetjük, lefedjük, és mikrohullámú sütőben 750 wattal 10 percig pároljuk. Ha ennyi idő alatt nem puhulna meg, 2-3 percre még visszatesszük.

Természetesen a pácolt csirkemelleket kevés zsiradékon – 2 szelet húshoz kb. 1 kanál olajat, vagy margarint használjunk – is kisüthetjük, így azonban egy kicsit kalóriadúsabb lesz az étel.

Ebben az esetben először fedő alatt pároljuk, amíg megpuhul, ha szükséges, öntsünk rá egy kis vizet, majd a fedőt levéve, mindkét oldalát pirítsuk meg. Köretként párolt rizs adhatunk mellé.

a teflonedény, a cserépedény, a sütőzacskó. Ezekben minimális zsiradékfelhasználással, párolással, sütéssel tudjuk elkészíteni ételünket.

Szteroidkezelés esetén

A betegség gyógyszeres kezelése során előfordulhat, hogy nagyobb mennyiségű szteroid adása válik szükségessé. Ennek következményeképpen átmeneti vércukorszint-emelkedéssel lehet számolni. Ebben az esetben szintén fontossá válhat a megfelelő diéta alkalmazása. Ügyelni kell a megfelelő energia- és szénhidrátbevitelre.

Alapvetően meghatározóak a vércukorértékek. Célszerű a napi 5-6-szori étkezés – ha lehet, azonos időben. Ki kell iktatni az étrendből a cukrokat, illetve minden olyan élelmiszert, amely annak felhasználásával készült. Helyettük a mesterséges édesítőszeres széles skálája használható. Csökkentsük a tésztafélék, a rizs és a burgonya mennyiségét. Vannak olyan zöldség, illetve gyümölcsfélék, amelyek szintén magas szénhidráttartalommal rendelkeznek (pl. a zöldborsó, a szárazhüvelyesek, a szőlő, a banán). Ezeket nem, vagy csak ritkán javasolt fogyasztani.

Nyelési nehézség

Kísérő tünete lehet az SM-nek a nyelési nehézség is. Előfordul, hogy a beteg folyadékot nem, de pépes ételt igen, illetve kissé érdes falatokat le tud nyelni. A hideg ételek stimulálják az izmokat, így segítik kiváltani a nyelési reflexet. A savanyú ízek is stimulálóan hatnak az izmokra és a nyelési reflexre. Fontos, hogy az ételek puhák legyenek és ne essenek szét vagy morzsálódjanak a szájban (mint a kétszersült vagy a száraz sütemények). Fogyaszthatók különböző ízesített zselék, aszpikos készítmények, gyümölcsjoghurtok, túrókrémek, zöldség- és gyümölcszselék, húspépek. Később, amikor a nyelési funkció már visszaállt, adhatók kenyérszeletek héj nélkül, puhára főtt húsok, zöldségek, gyümölcsök, lágy tojás, túró. Ezután pedig vissza lehet térni a megszokott étrendhez, persze az egészséges táplálkozás keretein belül.