

DIP Z PEČENEJ ČERVENEJ PAPIKY A SLADKÝCH ZEMIAKOV



**4
PORCIE**

Doba prípravy: 15 minút
Doba varenia: 20 minút

Suroviny:

- 1 x 280 g pohára pečených červených papriek, cca 175 g pevného podielu
- 175 g sladkých zemiakov
- 75 g červenej cibule
- malá červená čili paprička
- 1 strúčik cesnaku
- 1 polievková lyžica olivového oleja
- 1/2 lyžičky soli

Postup:

1. Olúpte sladké zemiaky a nakrájajte ich na malé kocky.
2. Olúpte a nahrubo nakrájajte červenú cibuľu.
3. Čili papričku zbavte semienok a nakrájajte najemno, cesnak roztláčajte.
4. Na panvicu nalejte olivový olej, pridajte pripravenú zeleninu, soľ a dobre premiešajte, aby sa všetko obalilo v oleji.
5. Zakryte a duste 20 minút pri nízkej teplote domäčka, ale nie dohnedá. Nechajte vychladnúť.
6. Scedte červenú papriku, odstráňte všetky semená a nakrájajte nahrubo.
7. Všetky ingrediencie vložte do kuchynského robota a rozmixujte. Ochutnajte a v prípade potreby dosolte.
8. Podávajte s **Mevalia NB chlebom**.

TIP:

Zelenina môže byť tiež pečená v rúre a zostávajúci dip je možné v jednotlivých porciách zmraziť. Množstvo chili môže byť podľa chuti menené. Môžete použiť aj čerstvé papriky, ktoré upečiete s ďalšou zeleninou v rúre po dobu asi 30 minút. Treba ich potom ale olúpať.

Celá masa	Energia - 318 kcal	7,2 g bielkovín	317 mg Phe
1 porcia	Energia - 80 kcal	1,8 g bielkovín	79 mg Phe