

KOŠÍČKY S KARAMELIZOVANOU CIBUĽKOU, HUBAMI A PAPIČKAMI BABY PEPPER



12
PORCIÍ

Doba prípravy: 20 minút
Doba varenia: 40 minút

Suroviny:

Cesto

- 150 g múky **Mevalia Bread Mix**
- 1 lyžička **náhradky vajec Mevalia**
- 75 g masla nakrájaného na kocky
- 2 lyžice studenej vody

Náplň

- 2 lyžičky olivového oleja
- 1 malá červená cibuľa, rozkrojená a nakrájaná na plátky
- 125 g nakrájaných šampiňónov
- 2 lyžičky balzamikového octu
- 1 papička Baby Pepper, nakrájaná na krúžky, bez semienok

Poleva

- 1 lyžica múky **Mevalia Bread Mix**
- 1 lyžička rastlinného bujónu
- 100 ml vody

Postup:

1. Predhrejete rúru na 190 °C / na 170 °C teplovzdušnú rúru / plynovú rúru na stupeň 5.
2. Príprava cesta: Vsypte zmes **Mevalia Bread Mix** a **náhradku vajec Mevalia** do strednej misky, pridajte maslo a rukami premiešajte, až bude zmes vyzeráť ako strúhanka. Uprostred urobte priehlbinku, pridajte vodu, premiešajte a vytvarujte rukami guľu.
3. Uhnětte na pracovnej ploche, ktorá je ľahko posypaná múkou, rozdeľte na 4 časti a uvádzajte každú časť na guľku tak, aby sa zместila do 8,5 cm formy. Dajte formy do rúry.
4. Zarovnajcie cesto a prekryte papierom na pečenie. Pečte 10 minút, odstráňte papier a pečte ďalších 5 minút.
5. Medzitým si pripravte náplň: Zohrejte olej na 30 sekúnd na stredne veľkej panvici, pridajte všetky prísady náplne a opečte na miernom ohni 3 až 4 minúty, kým všetko nezmažkne.
6. Poleva: Na malej panvici zmiešajte múku **Mevalia Bread Mix**, bujón a vodu. Zahrievajte, jemne miešajte kým poleva nestuhne.
7. Košíčky naplňte karamelizovanou zeleninovou náplňou a polejte polevou.

TIP:

Môžete zamraziť po dobu 1 mesiaca.

Celá masa	Energia - 1290 kcal	5,3 g bielkovín	160 mg Phe
1 ks	Energia - 107 kcal	0,4 g bielkovín	13 mg Phe