

## MEVALIA CHLIEB BIELY – PEČENÝ V DOMÁCEJ PEKÁRNI

18  
PLÁTKOV

## Zloženie:

- 500 g Mevalia Bread Mix
- ½ lyžičky soli
- 3 lyžičky sušeného droždia
- 1 ½ lyžice snečnicového oleja
- 600 g vlažnej vody

## Postup:

1. Vo veľkej mise zmiešajte **Mevalia Bread Mix**, soľ a droždie.
2. Nalejte olej a vodu do nádoby na pečenie a vsypte suché prísady.
3. Nastavte program na pečenie chleba na domácej pekárni (cca 2 hod.)
4. Po 5 minútach otvorte veko a po stranách odstráňte všetky suché prísady.
5. Po upečení vyberte bochník chleba z pekárne a nechajte chlaďiť pri izbovej teplote.
6. Pred krájaním nechajte chlieb úplne vychladnúť.
7. Hotový chlieb možno ľahko zamraziť.

## TIP:

Pre hnedšie kôrky otvorte veko 5 minút pred koncom doby pečenia a potrite snečnicovým olejom.

Celá masa	Energia - 1 959 kcal	8,4 g bielkovín	338 mg Phe
1 plátok	Energia - 108 kcal	0,5 g bielkovín	19 mg Phe

## PALACINKY

6  
PALACINIEK

## Zloženie:

Pre palacinky

- 35 g náhradky mlieka
- 350 ml vody
- 220 g Mevalia Bread Mix
- 2 g soli

Na pečenie:

- 30 g slnečnicového oleja

## Postup:

Pripravíme náhradku mlieka s použitím 350 ml vody podľa návodu. Zmiešame s **Mevalia Bread Mix** a soľou a vytvoríme hustejšie cesto, ktoré necháme odstáť po dobu niekoľkých minút. Rozohrejeme slnečnicový olej v nepríľnavej panvici a vlejeme časť cesta na palacinky. Vzhľadom na to, že cesto je hustejšie, lejeme ho do panvice v špirále a čo najrýchlejšie ho rozotrieme pomocou stierky, aby sme vytvorili tenkú palacinku. Pečieme dozlata z oboch strán.

## TIP:

Palacinky môžu byť plnené džemom alebo medom alebo posypané práškovým či škoricovým cukrom.

Celá masa	Energia - 1 207 kcal	3,4 g bielkovín	79 mg Phe
1 ks	Energia - 201 kcal	0,6 g bielkovín	13 mg Phe

## MEVALIA – RYŽOVÝ ŠALÁT



## Zloženie:

- 80 g Mevalia Ryža
- 30 g zeleru
- 1600 ml vody
- 100 g červenej a zelenej papriky
- 100 ml bieleho vínneho octu
- 10 g extra panenského olivového oleja
- 20 ks zelených olív v slanom náleve
- 5 g kapár (dobré prepláchnuť)
- 5 g citrónovej šťavy
- Nasekaná petržlenová vňať, štipka soli a korenia
- 30 g mrkvy
- 30 g šalotky

## Postup:

Uvarte **Mevalia ryžu** v 1600 ml vody a nechajte vychladnúť.

Oškrabte a nakrájajte zeler a mrkvu, pokrájajte šalotku a papriky a varte všetko vo vode s bielym vínnym octom.

Scedte a ochladte zeleninu okamžite studenou vodou. Následne ju pridajte do uvarenej ryže.

Dochuťte olejom, zelenými olivami, jemne nasekanými kaparami, citrónovou šťavou, petržlenovou vňaťou, soľou a korením.

## TIP:

Tento pokrm môže byť servírovaný pri izbovej teplote, preto sa skvele hodí na krátke výlety alebo pikniky.

### RATATOUILLE



4-6  
PORCIÍ

#### Zloženie:

- 30 ml panenského olivového oleja
- 1 veľká červená cibuľa, olúpeme a nakrájame na kocky
- 1 červená paprika, zbavíme jadierok a nakrájame na kocky
- 1 zelená paprika, zbavíme jadierok a nakrájame na kocky
- 2 strúčiky cesnaku, prelisujeme
- 2 stredné cukety, nakrájame
- 1 stredne veľký baklažán, nakrájame
- 400 g paradajok
- morská soľ a čerstvo mleté čierne korenie
- 3 lyžice nasekanej čerstvej petržlenovej vňať

#### Postup:

1. Rozohrejeme olej vo veľkom hrnci, pridáme cibuľu, cesnak a papriky a necháme krátko variť, cca 5 minút.
2. Pridáme cukety, baklažán a paradajky. Premiešame, zakryjeme pokrievkou a varíme na miernom ohni po dobu 20 až 25 minút, kým zelenina nezmäkne.
3. Dochutíme soľou a korením. Vmiešame nasekanú petržlenovú vňať.
4. Podávame horúce s **Mevalia Penne** alebo **Mevalia Fusilli**.

#### TIP:

Ratatouille je možné zamraziť až na 2 mesiace.

Celá masa*	Energia - 446 kcal	11 g bielkovín	370 mg Phe
1 porcia*	Energia - 89 kcal	2,2 g bielkovín	74 mg Phe

\* bez NB cestovín