

ŠPÍZY



NA
1
PORCIU

Suroviny:

- 35 g Mevalia Burger Mix
- 45 ml vody
- 1 lyžička oleja
- soľ, čierne korenie, chilli korenie
- 1 strúčik cesnaku (roztlačený)
- 100 g uhorky
- 60 g zemiakov
- 30 g cherry paradajok

TIP:

Môžete podávať s kečupom alebo s opekaným chlebom **Mevalia Pan Carrè**. Takto pripravené špízy je možné v lete vziať na grilovanie.

Príprava:

1. V miske dobre premiešajte **Mevalia Burger Mix**, korenie a cesnak.
2. Pridajte vodu, olej a nechajte odpočinúť.
3. Medzitým ponorte 6 drevených špajlí do vody. Nakrájajte zemiaky na plátky a paradajky rozpolte.
4. Rozdeľte cesto na burger na 3 porcie rovnakej veľkosti.
5. Vyberte špajle z vody a osušte. Obalte 3 špajle cestom na burger (dobré zatlačte) a na ostatné špajle napichajte zeleninu.
6. Všetky špízy potrite olejom. Predhrejte grill a opekajte špízy 8-10 minút. Ozdobte uhorkou a podávajte.

Nutričné informácie:

1 porcia

Energia – 231 kcal

2,6 g bielkovín

100 mg Phe