

Mevalia

NÍZKOBIELKOVINOVÉ
POTRAVINY

Cestujeme s chuťou
MEVALIA...



Turecko

TURECKÉ GÖZLEME



NA
6
PORCIÍ

SUROVINY:

- 250 g **Mevalia Bread Mix**
- 150 g nesladeného kokosového jogurtu (napr. PlantON Kokosový vegangurt natural)
- 50 ml vody
- 150 g listového špenátu
- 1 ks cibule
- 1 strúčik cesnaku
- 100 g vegánsky syr (biely syr - Feta)
- podľa chuti chilli
- soľ
- olej na vyprážanie

	Energia	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy	PHE
Celá dávka	7 102 KJ / 1 691 Kcal	9,2 g	75,5 g	238,4 g	369 mg
1 placka	1 184 KJ / 281 Kcal	1,5 g	12,6 g	39,7 g	61,5 mg

Určené na diétny režim pri fenylketonúrii a hyperfenylalaninémii. Potraviny na osobitné lekárske účely.

POSTUP:



Do misky vysypeme **Mevalia Bread Mix** a soľ. Postupne prilievame vodu a pridáme kokosový jogurt. Vzniknuté cesto preložíme na dosku a cca 10 minút miesime, potom necháme cesto 15 minút odpočinúť prikryté potravinárskou fóliou.



Medzitým si nakrájame listový špenát. Cibulu, cesnak a chilli rozmixujeme a pridáme ku špenátu, zmes premiešame.



Cesto rozdelíme na 6 dielov a vyvalkáme na tenké pláty. Stred placky naplníme špenátovou zmesou a posypeme strúhaným vegánskym syrom. Preložíme jeden okraj placky (podľa obrázka) a potom rovnakým spôsobom aj zvyšné 3 strany.



Placky postupne pražíme na rozpálenej panvici s trochou oleja a opekáme, než sa utvoria oká v hnedastej farbe, potom obrátíme. Podávame ešte teplé.