



ZELEROVÝ KAPRIK S RYŽOVÝM ŠALÁTOM



NA
1
PORCIU

SUROVINY:

Na ryžový šalát (1 porcia):

- 470 g **Mevalia Rice**
- 1/4 ks červenej papriky
- 1/4 ks žltej papriky
- 20 g sterilizovanej kukurice
- 20 g sterilizovaných šampiňónov
- 10 g póru
- 1 lyžica vegánskej majonézy
- korenie

Na kapriku (1 porcia):

- plátok vareného zeleru
- 50 g **Mevalia Bread mix**
- 50 g NB strúhanky
- 1 od. **Mevalia Egg Replacer**
- 50 g bravčovej masti



	PHE	Bielkoviny	Energia
Ryžový šalát	107 mg	2,2 g	331 kcal
Zelerový kaprik	63 mg	1,7 g	847 kcal

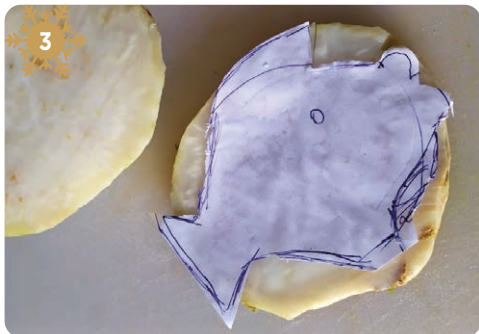
POSTUP:



Mevalia Rice uvaríme podľa návodu na obale a necháme ju vychladnúť. Papriky, pór a sterilizované šampiňóny nakrájame na malé kocky a spoločne s kukuricou pridáme k vychladnutej ryži.



Pridáme majonézu, soľ a koreníe a dôkladne premiešame. Hotový šalát dáme chladieť do chladničky.



Z uvareného zeleru ukrojíme cca centimetrový plátok a podľa šablóny z neho vykrojíme kaprika.



Pomocou formičky vykrojíme kaprikovi oko.



Kaprika zo zeleru postupne obalíme v **Mevalia Bread Mixe**, **Mevalia Egg Replacer** a NB strúhanke. Na panvici rozpálime masť a na ňom sprudka opožime zelerového kaprika z oboch strán.



Kaprikov podávame spolu s vychladnutým ryžovým šalátom.

*PKU Maestro
Vám praje
dobrú chuť!*