

AVOKÁDOVÝ TATARÁK



NA
1
KUS

SUROVINY:

- 2 plátky Mevalia Pan Carré
- 1 ks avokáda
- 1 lyžica limetkovej šťavy
- 1 ks lahôdkovej cibulky
- 1 lyžička olivového oleja
- 1 ks paradajky
- 1 lyžička dijonskej horčice
- soľ
- mleté čierne koreníe



| Množstvo | PHE | Bielkoviny | Energia |
|------------|--------|------------|----------|
| celá dávka | 138 mg | 2,8 g | 380 kcal |

POSTUP:



Avokádo pozdĺžne nakrojíme, odstránime kôstku a lyžicou oddelíme dužinu od šupky.



Vidličkou ho roztlačíme v miske.



Pridáme najemno nakrájanú paradajku, cibuľku, dijonskú horčicu, limetkovú šťavu, olivový olej, soľ, korenie a dôkladne premiešame.



Na panvici alebo v hriankovači si pripravíme z **Mevalia Pan Carré** 2 hrianky.



Z jednej hrianky vykrojíme kruh a z druhej pomocou formičiek hviezdčky na ozdobenie.



Tataráček podávame na topinke ozdobený koriandrom alebo petržlenovou vňatou.

*PKU Maestro
Vám praje
dobrú chuť!*