

PLNENÁ ZELENINA



NA
7
KS

Doba prípravy: 10 minút

Doba varenia: 15 minút

Suroviny:

Plnka:

- 20 g olivového oleja
- 100 g póru
- 200 g húb
- 100 g mrkvy
- 1 veľký strúčik cesnaku
- 5 g petržlenovej vňate
- 100 g NB strúhanky
- 50 g olivového oleja
- soľ, čierne korenie

Na naplnenie:

- 400 g cukety (asi 2)
- 200 g paradajok (asi 2)
- 400 g papriky (asi 3)

Príloha: Bešamelová omáčka

- 300 ml Mevalia Lattis
- 20 g masla
- 20 g Mevalia Bread Mix
- muškátový oriešok, soľ

Postup:

1. Nakrájame pór na krúžky a huby na tenké plátky. Mrkvu nakrájame na prúžky, blanšírujeme po dobu 2 minút v slanej vode a necháme odkvapkať.
2. Roztlačíme cesnak a nasekáme petržlenovú vňať.
3. Pripravíme si zeleninu na naplnenie: Vydlabeme cukety a paradajky a umyjeme papriky. Dužinu z cukety a paradajok nakrájame na kocky. Opražíme pór na olivovom oleji, pridáme huby a nechám krátko zhnednúť.
4. Pridáme mrkvu, cesnak, cuketu a paradajkovú dužinu, petržlenovú vňať a dochutíme soľou a korením. Dusíme po dobu 5-10 minút a následne necháme vychladnúť.
5. Predhrejeme rúru na 220 °C (200 °C teplovzdušnú rúru), zapekaciu misku vytrieme olivovým olejom.
6. Zmiešame NB strúhanku a zvyšný olivový olej s vychladnutou zeleninovou zmesou. Zeleninu naplníme zmesou a ľahko zatlačíme.
7. Vložíme do rúry a pečieme 10-15 minút.

Bešamelová omáčka

Rozpustíme maslo na panvici, pridáme **Mevalia Bread Mix** a zľahka opražíme. Potom vlejeme **Mevalia Lattis** a stále miešame do hladka. Privedieme k varu a dochutíme soľou a muškátovým orieškom. Necháme krátko zhustnúť, za stáleho miešania a potom podávame.

TIP:

Hodí sa k paradajkovej alebo bešamelovej omáčke.

Celá masa	Energia - 1 597 kcal	20,6 g bielkovín	708 mg Phe
1 porcia	Energia - 228 kcal	2,9 g bielkovín	101 mg Phe