

## ZELENINOVÝ ZÁVIN SO ŠPARGĽOU

NA  
1-2  
PORCIE

## Suroviny:

## Na náplň:

- 5 g masla
- 200 g očistených zemiakov
- 300 g bielej olúpanej špargle
- soľ, cukor, pažitka (čerstvá alebo sušená)

## Na cesto na závin:

- 120 g zmesi **Mevalia Bread Mix**
- 2 g soli
- 2g **Mevalia Egg Replacer**
- 5 g octu
- 10 g slnečnicového oleja
- 75 ml vody

## Postup:

1. Najprv uvaríme zemiaky v osolenej vode a potom pretlačíme cez sito.
2. Okoreníme podľa chuti, pridáme trochu masla a vidličkou premiešame, kým nevznikne homogénne cesto. Olúpeme špargľu, polovicu nakrájame na malé kúsky a polovicu necháme tak. Potom všetky špargle uvaríme domäkka v osolenej vode so štipkou cukru a kúsočkom masla.
3. Necháme vychladnúť.
4. Do zmesi **Mevalia Bread Mix** pridáme soľ a vaječnú náhradku, vidličkou premiešame s octom, olejom a vodou a nakoniec rukou vypracujeme homogénne cesto. Ak by cesto bolo veľmi suché, pridáme trochu vody, ak je príliš lepivé, pridáme ešte trochu zmesi **Mevalia Bread Mix**.
5. Teplovzdušnú rúru predhrejeme na 180 °C, klasickú na 200 °C. Na plech rozložíme papier na pečenie.
6. Pracovnú plochu pomučíme trochou zmesi **Mevalia Bread Mix** a cesto rozvalkáme na tenký plát. Na plát rozotrieme zemiakové cesto, poukladáme kúsky špargle i celé špargle a posypeme pažitkou.
7. Teraz závin zrolujeme, konce potrieme olejom a dobre pritlačíme. Nakoniec potrieme olejom celý závin a pečieme v rúre po dobu cca 20 minút.

Celá masa

Energia - 717 kcal

10,1 g bielkovín

398 mg Phe