

ZELENINOVÁ SALSA



NA
CCA 4
PLÁTKY
CHLEBA

Suroviny:

- 10 g olivového oleja
- 40 g póru
- 80 g žltej papriky
- 130 g paradajkového pretlaku (počítané zo surových paradajok)
- 2 g čerstvej bazalky
- 4 plátky chleba **Mevalia Pan Carré** alebo **Mevalia Pan Rustico** (cca 20 g na plátok)
- soľ, čierne korenie

Postup:

1. Najprv najemno nakrájame pór a papriku, umyjeme bazalku, osušíme a tiež nakrájame najemno.
2. Opražíme pór a papriku na olivovom oleji a krátko ich podusíme, potom pridáme paradajkový pretlak, dochutíme a povaríme na miernom ohni, kým zelenina nezmäkne, ale musí si zachovať pevnú konzistenciu.
3. Pridáme bazalku a necháme vychladnúť. Zeleninovú salsu natrieme na plátky toastového chleba.

TIP:

Salsu môžete rozmixovať dohladka alebo ju nechať tak, ako je. Zmes bude hladká podľa toho, ako dlho a akou rýchlosťou budete ingrediencie mixovať. Akonáhle bude zmes vyzeráť nasekaná a premiešaná, mixujte ešte minútu. Použiť môžete ponorný mixér alebo robot. Než salsu namažete na chleba, plátky chleba narýchlo opečte. Zeleninovú salsu možno uchovať pár dní v chladničke, alebo ju môžete zmraziť a uchovávať až mesiac.

Celá masa	Energia - 143 kcal	3,14 g bielkovín	95 mg Phe
1 porcia (20 g)	Energia - 36 kcal	0,8 g bielkovín	24 mg Phe
1 plátok Pan Carré + 20 g salsy	Energia - 80 kcal	0,9 g bielkovín	27 mg Phe
1 plátok Pan Rustico + 20 g salsy	Energia - 83 kcal	0,9 g bielkovín	27 mg Phe