

ZELENINOVÉ OPEKANCE



NA
1-2
PORCIE

Suroviny:

- 100 g očistených zemiakov
- 100 g mrkvy
- 100 g cukety
- 30 g olúpaného zeleru (buľvy)
- 15 g **Mevalia Egg Replacer**
- 60 ml vody
- 30 g zmesi **Mevalia Bread Mix**
- 30 g olivového oleja
- soľ, čierne korenie, mletá paprika, majoránka, tymian, oregano, atď.

Ako prílohu je možné podávať:

- 80 g paradajkovej omáčky alebo
- 1 plátok opečenej polenty (30 g kukuričnej krupice, 125 ml vody, soľ + muškátový oriešok, 5 g olivového oleja)

Postup:

1. Najprv všetku zeleninu nastrúhame nahrubo. Ak pustí príliš veľa vody, ľahko ju vytlačíme.
2. Pripravíme si vaječnú náhradu, strúhanú zeleninu zmiešame so zmesou **Mevalia Bread Mix** a dobre premiešame. Pridáme trochu soli, čierne korenie, mletú papriku a iné obľúbené korenie podľa chuti.
3. Medzitým na nepríľnavej panvici rozohrejeme olivový olej. Akonáhle bude rozohriaty, tvoríme lyžicou zo zeleninového cesta guľky, ktoré vkladáme do oleja.
4. Vypražíme dozlata na oboch stranách, aby boli chrumkavé.
5. Po vybratí z panvice necháme krátko odkvapkať na papierovej utierke a ihneď podávame.

TIP:

K tomuto pokrmu sa skvele hodí paradajková omáčka alebo polenta.

Celá masa	Energia - 537 kcal	5,1 g bielkovín	208 mg Phe
Paradajková omáčka	Energia - 150 kcal	0,6 g bielkovín	37 mg Phe