

DIP Z PEČENÉ ČERVENÉ PAPRIKY

A SLADKÝCH BRAMBOR

4
PORCEDoba přípravy: 15 minut
Doba vaření: 20 minut

Suroviny:

- 1 x 280 g sklenice pečených červených paprik, 175 g cca. pevného podílu
- 175 g sladkých brambor
- 75 g červené cibule
- malá červená chilli paprička
- 1 stroužek česneku
- 1 polévková lžice olivového oleje
- 1/2 lžičky soli

Postup:

1. Pečlivě oloupejte sladké brambory a nakrájejte je na malé kostičky.
2. Oloupejte a nahrubo nakrájejte červenou cibuli.
3. Chilli zbavte semínek a nakrájejte najemno, česnek rozmačkejte.
4. Na pánev nalijte olivový olej, přidejte připravenou zeleninu, sůl a dobře promíchejte, aby se vše obalilo v oleji.
5. Zakryjte a vařte 20 minut při nízké teplotě do měkka, ale ne hněda. Nechejte vychladnout.
6. Scedte červenou papriku, odstraňte veškerá semena a nakrájejte nahrubo.
7. Všechny ingredience vložte do kuchyňského robotu a rozmixujte. Ochutnejte a v případě potřeby dosolte.
8. Podávejte s **Mevalia NB chlebem**.

TIP:

Zelenina může být také pečená v troubě a zbývající dip je možno v jednotlivých porcích zmrazit. Množství chilli může být podle chuti měněno. Můžete použít i čerstvé papriky, které upečete s ostatní zeleninou v troubě po dobu asi 30 minut. Je třeba je pak ale oloupat.

Celé množství	Energie - 318 kcal	7,2 g bílkovin	317 mg Phe
1 porce	Energie - 80 kcal	1,8 g bílkovin	79 mg Phe