

KOŠÍČKY S KARAMELIZOVANOU CIBULKOU, HOUBAMI A PAPIŘKAMI BABY PEPPER



12
PORCÍ

Doba přípravy: 20 minut
Doba vaření: 40 minut

Suroviny:

Těsto

- 150 g mouky **Mevalia Bread Mix**
- 1 lžička **náhražky vajec Mevalia**
- 75 g másla nakrájeného na kostky
- 2 lžice studené vody

Náplň

- 2 lžičky olivového oleje
- 1 malá červená cibule, rozkrojená a nakrájená na plátky
- 125 g nakrájených žampionů
- 2 lžičky balsamického octa
- 1 paprička Baby Pepper, nakrájená na kroužky, bez semínek

Poleva

- 1 lžice mouky **Mevalia Bread Mix**
- 1 lžička rostlinného bujónu
- 100 ml vody

Postup:

1. Předehřejte troubu na 190 °C / 170 °C horký vzduch / plynová na stupeň 5.
2. Příprava těsta: Vsypte směs **Mevalia Bread Mix** a **náhražku vajec Mevalia** do střední misky, přidejte máslo a prsty promněte, až bude směs vypadat jako strouhanka. Uprostřed udělejte prohlubeň, přidejte vodu, promíchejte kulatým nožem a vytvarujte rukama kouli.
3. Uhnětte na pracovní ploše, která je lehce posypaná moukou, rozdělte na 4 části a uválejte každou část na kolečka tak, aby se vešla do 8,5 cm formy. Umístěte formu do trouby.
4. Zarovnejte těsto a překryjte pečicím papírem. Pečte 10 minut, odstraňte pečicí papír a pečte dalších 5 minut.
5. Mezitím si připravte náplň: Zahřejte olej na 30 sekund na středně veliké pánvi, přidejte všechny přísady náplně a smažte na mírném ohni 3 až 4 minuty, dokud vše nezměkne.
6. Poleva: Na malé pánvi smíchejte mouku **Mevalia Bread Mix**, bujón a vodu. Zahřejte, jemně míchejte dokud poleva neztuhne.
7. Košíčky naplňte karamelizovanou zeleninovou náplní a polijte polevou.

TIP:

Můžete zamrazit po dobu 1 měsíce.

| Celé množství | Energie - 1290 kcal | 5,3 g bílkovin | 160 mg Phe |
|---------------|---------------------|----------------|------------|
| 1 ks | Energie - 107 kcal | 0,4 g bílkovin | 13 mg Phe |