

ŠPÍZY



NA
1
PORCI

Suroviny:

- 35 g Mevalia Burger Mix
- 45 ml vody
- 1 lžička oleje
- sůl, pepř, chilli koření
- 1 stroužek česneku (rozmačkaný)
- 100 g okurky
- 60 g brambor
- 30 g cherry rajčat

Příprava:

1. V misce dobře promíchejte Mevalia Burger Mix, koření a česnek.
2. Přidejte vodu, olej a nechte odpočinout.
3. Mezitím ponořte 6 dřevěných špejlí do vody. Nakrájejte brambory na plátky a rajčata rozpujte.
4. Rozdělte těsto na burger na 3 porce stejné velikosti.
5. Vyjměte špejle z vody a osušte. Obalte 3 špejle těstem na burger (dobře zatlačte) a na ostatní špejle napíchejte zeleninu.
6. Všechny špízy potřete olejem. Předehřejte gril a opečte špízy po dobu 8-10 minut. Ozdobte okurkou a podávejte.

TIP:

Případně podávejte s kečupem nebo s opékaným chlebem Mevalia Pan Carré. Takto připravené špízy je možné v létě vzít na grilování.

Nutriční informace:

1 porce

Energie - 231 kcal

2,6 g bílkovin

100 mg Phe