

Mevalia

NÍZKOBÍLKOVINNÉ
POTRAVINY

Cestujeme s chutí
MEVALIA...



Francie

RATATOUILLE



3

PORCE

SUROVINY:

- 200 g lilku
- 200 g cukety
- 150 g papriky (žluté, červené)
- 150 g rajčat
- 30 g cibule
- 1 stroužek česneku
- 300 g loupáných rajčat (drcených nebo krájených)
- 50 ml olivového oleje
- 1 lžice provensálského koření
- 6 větviček tymiánu
- sůl, pepř

	PHE	Bílkoviny	Energie
Celé množství	390 mg	11,95 g	618 kcal
1 porce	130 mg	3,98 g	206 kcal

Určené pro řízenou dietní výživu při fenylketonurii a hyperfenylalaninémii. Potravina pro zvláštní lékařské účely.



POSTUP:



Na olivovém oleji necháme zesklivatět cibuli a lisovaný česnek. Krátce osmažíme a přidáme loupnaná rajčata. Omáčku dochutíme provensálským kořením, solí, pepřem a nalijeme ji na dno zapékačí mísy.



Troubu předehřejme na 180 °C. Všechnu zeleninu dobře umyjeme a nakrájíme na tenké plátky.



Na dno zapékačí mísy, kde máme rajčatovou omáčku, podle barev skládáme kolečka zeleniny, dokud mísu celou nezaplníme. Zeleninu zalijeme olivovým olejem a posypeme čerstvým tymiánem. Dle chuti lehce osolíme a opeříme.



Zapékačí mísu se zeleninou překryjeme pečicím papírem a dáme na 45-60 minut péct do předehřáté trouby. Na posledních 10 minut zvýšíme v troubě teplotu a odstraníme pečicí papír, aby se opekla zelenina do křupava. Podáváme s čerstvým chlebem nebo rozpečenou Mevalia bagetkou.