

Mevalia

NÍZKOBÍLKOVINNÉ
POTRAVINY

Cestujeme s chutí
MEVALIA...



Turecko

TURECKÉ GÖZLEME



NA
6
PORCÍ

SUROVINY:

- 250 g Mevalia Bread Mix
- 150 g neslazeného kokosového jogurtu (např. PlantON Kokosový vegangurt natural)
- 50 ml vody
- 150 g listového špenátu
- 1 ks cibule
- 1 stroužek česneku
- 100 g veganského sýra (bílý sýr - Feta)
- Chilli dle chuti
- Sůl
- Olej na smažení

	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	PHE
Celá dávka	7 102 KJ / 1 691 Kcal	9,2 g	75,5 g	238,4 g	369 mg
1 placka	1 184 KJ / 281 Kcal	1,5 g	12,6 g	39,7 g	61,5 mg

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



POSTUP:



1 Do misky dáme **Mevalia Bread Mix** a sůl. Postupně přiléváme vodu a přidáme kokosový jogurt. Vzniklé těsto přendáme na vál a cca 10 minut hněteme. Poté necháme těsto 15 minut odpočinout přikryté potravinářskou fólií.



2 Mezitím si nakrájíme listový špenát. Rozmixujeme cibuli, česnek a chilli a přidáme ke špenátu, směs promícháme.



3 Těsto rozdělíme na 6 dílů a vyválíme na tenké pláty. Střed placky naplníme špenátovou směsí a posypeme strouhaným veganským sýrem. Přeložíme jeden okraj placky (podle obrázku) a potom stejným způsobem i zbylé 3 strany.



4 Placky postupně smažíme na rozpálené pánvi s trochou oleje, než se utvoří oka v hnědavé barvě, potom obrátíme. Podáváme ještě teplé.