



CELOVÝ KAPŘÍK S RÝŽOVÝM SALÁTEM



NA
1
PORCI

SUROVINY:

Na rýžový salát (1 porce):

- 470 g Mevalia Rice
- 1/4 ks červené papriky
- 1/4 ks žluté papriky
- 20 g sterilované kukuřice
- 20 g sterilovaných žampionů
- 10 g pórků
- 1 lžice veganské majonézy
- pepř
- sůl

Na kapříka (1 porce):

- plátek vařeného celeru
- 50 g Mevalia Bread mix
- 50 g NB strouhanky
- 1 od. Mevalia Egg Replacer
- 50 g vepřového sádla



	PHE	Bílkoviny	Energie
Rýžový salát	107 mg	2,2 g	331 kcal
Celerový kapr	63 mg	1,7 g	847 kcal

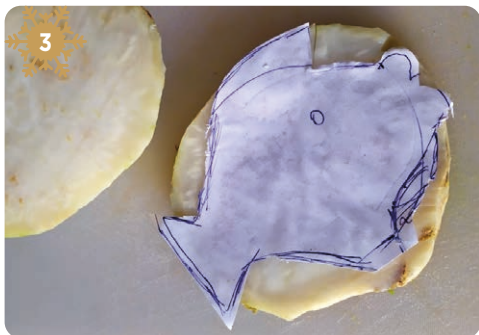
POSTUP:



Mevalia Rice uvaříme podle návodu na obalu a necháme ji vychladnout. Papriky, pórek a sterilované žampiony nakrájíme na malé kostky a společně s kukuřicí přidáme k vychlazené rýži.



Přidáme majonézu, sůl a pepř a důkladně promícháme. Hotový salát dáme chladit do lednice.



Z uvařeného celeru ukrojíme cca centimetrový plátek a podle šablony z něj vykrojíme kapřička.



Pomocí vykrajovátko vykrojíme kapřičku oko.



Kapřička z celeru postupně obalíme v **Mevalia Bread Mixu**, **Mevalia Egg Replacer** a NB strouhance. Na pánvi rozpálíme sádlo a na něm zprudka osmažíme celerového kapřička z obou stran.



Kapřička podáváme společně s vychlazeným rýžovým salátem.

*PKU Maestro
Vám přeje
dobrou chuť!*