

PLNĚNÁ ZELENINA



NA
7
KS

Doba přípravy: 10 minut
Doba vaření: 15 minut

Suroviny:

Náplň:

- 20 g olivového oleje
- 100 g póruku
- 200 g hub
- 100 g mrkve
- 1 velký stroužek česneku
- 5 g petrželky
- 100 g NB strouhanky
- 50 g olivového oleje
- sůl, pepř

K naplnění:

- 400 g cukety (zhruba 2)
- 200 g rajčat (zhruba 2)
- 400 g papriky (zhruba 3)

Příloha: Bešamelová omáčka

- 300 ml Mevalia Lattis
- 20 g másla
- 20 g Mevalia Bread Mix
- Muškátový oříšek, sůl

Postup:

1. Nakrájíme pórek na kroužky a houby na tenké plátky. Mrkev nakrájíme na proužky, blanšírujeme po dobu 2 minut ve slané vodě a necháme okapat.
2. Rozmačkáme česnek a nasekáme petrželku.
3. Připravíme si zeleninu k naplnění: Vydlabeme cukety a rajčata a umyjeme papriky. Dužinu z cukety a rajčat nakrájíme na kostky. Smažíme pórek na olivovém oleji, přidáme houby a necháme krátce zhnědnout.
4. Přidáme mrkev, česnek, cuketu a rajčatovou dužinu, petrželku a dochutíme solí a pepřem. Dusíme po dobu 5-10 minut a následně necháme vychladnout.
5. Předehřejeme troubu na 220 °C (200 °C horkovzdušnou troubu), zapékací misku vytřeme olivovým olejem.
6. Smícháme NB strouhanku a zbývající olivový olej se zchladlou zeleninovou směsí. Zeleninu naplníme směsí a lehce zatlačíme.
7. Vložíme do trouby a pečeme 10-15 minut.

Bešamelová omáčka

Rozpustíme máslo na pánvi, přidáme **Mevalia Bread Mix** a lehce opražíme. Poté vlijeme **Mevalia Lattis** a stále mícháme do hladka. Přivedeme k varu a dochutíme solí a muškátovým oříškem. Necháme krátce zhoustnout, stále mícháme a poté podáváme.

TIP:

Hodí se s rajčatovou nebo bešamelovou omáčkou.

Celé množství	Energie - 1 597 kcal	20,6 g bílkovin	708 mg Phe
1 porce	Energie - 228 kcal	2,9 g bílkovin	101 mg Phe