

ZELENINOVÁ SALSA



NA
CCA 4
PLÁTKY
CHLEBA

Suroviny:

- 10 g olivového oleje
- 40 g pórků
- 80 g žluté papriky
- 130 g rajčatového protlaku (počítáno ze syrových rajčat)
- 2 g čerstvé bazalky
- 4 plátky toustového chleba **Mevalia Pan Carré** nebo **Mevalia Pan Rustico** (cca 20 g na plátek)
- sůl, pepř

TIP:

Postup:

1. Nejprve najemno nakrájíme pórek a papriku, umyjeme bazalku, osušíme a také nakrájíme najemno.
2. Osmahneme pórek a papriku na olivovém oleji a krátce je podusíme, pak přidáme rajčatový protlak, ochutíme a povaříme na mírném ohni, dokud zelenina nezměkne, ale musí si zachovat pevnou konzistenci.
3. řídáme bazalku a necháme vychlázdnout. Zeleninovou salsu namažeme na plátky toustového chleba.

Salsu můžete rozmixovat dohledka nebo ji nechat takovou, jaká je. Jak moc bude směs hladká, závisí na tom, jak dlouho a jakou rychlostí budete ingredience mixovat. Jakmile bude směs vypadat nasekaná a promíchaná, mixujte ještě minutu. Použít můžete ponorný mixér nebo robot. Než salsu namažete na chleba, plátky chleba narychlo opečte. Zeleninovou salsu lze uchovat pár dnů v lednici, nebo ji můžete zmrazit a uchovávat i měsíc.

Celé množství	Energie - 143 kcal	3,14 g bílkovin	95 mg Phe
1 porce (20 g)	Energie - 36 kcal	0,8 g bílkovin	24 mg Phe
1 plátek Pan Carré + 20 g salsy	Energie - 80 kcal	0,9 g bílkovin	27 mg Phe
1 plátek Pan Rustico + 20 g salsy	Energie - 83 kcal	0,9 g bílkovin	27 mg Phe