

ZELENINOVÉ SMAŽENKY



NA
1-2
PORCE

Suroviny:

- 100 g oloupaných brambor
- 100 g mrkve
- 100 g cukety
- 30 g oloupaného celeru (bulvy)
- 15 g **Mevalia Egg Replacer**
- 60 ml vody
- 30 g směsi **Mevalia Bread Mix**
- 30 g olivového oleje
- sůl, pepř, mletá paprika, majoránka, tymián, oregano, atd.

Jako přílohu lze podávat:

- 80 g rajčatová omáčka nebo
- 1 plátek opečené polenty (30 g kukuřičné krupice, 125 ml vody, sůl + muškátový oříšek, 5 g olivového oleje)

Postup:

1. Nejprve všechnu zeleninu nastrouháme nahrubo. Pokud pustí příliš mnoho vody, lehce ji vymačkáme.
2. Připravíme si vaječnou náhražku, strouhanou zeleninu smícháme se směsí **Mevalia Bread Mix** a dobře promícháme. Přidáme trochu soli, hodně pepře, mletou papriku a jiné oblíbené koření podle chuti.
3. Mezitím na nepřilnavé pánvi rozežřejeme olivový olej. Jakmile bude rozežhřátý, tvoříme lžící ze zeleninového těsta smaženky, které vkládáme do oleje.
4. Smažíme dozlatova po obou stranách, dokud nezačnou být křupavé.
5. Po vyjmutí z pánve necháme krátce okapat na kuchyňském papíře a ihned podáváme.

TIP:

K tomuto pokrmu se skvěle hodí rajčatová omáčka nebo polenta.



Celé množství	Energie - 537 kcal	5,1 g bílkovin	208 mg Phe
Rajčatová omáčka	Energie - 150 kcal	0,6 g bílkovin	37 mg Phe