

## MEVALIA CHLÉB BÍLÝ – PEČENÝ V DOMÁCI PEKÁRNĚ

18  
PLÁTKŮ

## Složení:

- 500 g Mevalia Bread Mix
- ½ lžičky soli
- 3 lžičky sušeného droždí
- 1 ½ lžice slunečnicového oleje
- 600 g vlažné vody

## Postup:

1. Ve velké míse smíchejte **Mevalia Bread Mix**, sůl a droždí.
2. Nalijte olej a vodu do pečicí nádoby a vsypte suché přísady.
3. Nastavte program na pečení chleba na domácí pekárně (cca 2 hod.)
4. Po 5 minutách otevřete víko a pokud jsou na stěnách pečicí nádoby kousky těsta, seškrabte je ke zbytku těsta.
5. Po upečení vyjměte bochník chleba z pekárny a nechte chladit při pokojové teplotě.
6. Před krájením nechte chleba zcela vychladnout.
7. Hotový chleba lze snadno zamrazit.

## TIP:

Pro hnědší kůrky otevřete víko 5 minut před koncem doby pečení a potřete slunečnicovým olejem.

Celé množství	Energie - 1 959 kcal	8,4 g bílkovin	338 mg Phe
1 plátek	Energie - 108 kcal	0,5 g bílkovin	19 mg Phe

## PALAČINKY

6  
PALAČINEK**Složení:**

Pro palačinky

- 35 g náhražky mléka
- 350 ml vody
- 220 g Mevalia Bread Mix
- 2 g soli

Na smažení:

- 30 g slunečnicového oleje

**Postup:**

Připravíme náhražku mléka s použitím 350 ml vody podle návodu. Smícháme s **Mevalia Bread Mix** a solí a vytvoříme hustší těsto, které necháme odstát po dobu několika minut. Rozehřejeme slunečnicový olej v nepřilnavé pánvi a vlijeme část těsta na palačinky. Vzhledem k tomu, že těsto je hustší, lijeme je do pánve ve spirále a co nejrychleji je rozetřeme pomocí stěrky, abychom vytvořili tenkou palačinku. Smažíme dozlatova z obou stran.

**TIP:**

Palačinky mohou být plněné džemem nebo medem nebo posypané moučkovým či skořicovým cukrem.

Celé množství	Energie - 1 207 kcal	3,4 g bílkovin	79 mg Phe
1 ks	Energie - 201 kcal	0,6 g bílkovin	13 mg Phe

## MEVALIA – RÝŽOVÝ SALÁT



## Složení:

- 80 g Mevalia Rýže
- 30 g celeru
- 1600 ml vody
- 100 g červené a zelené papriky
- 100 ml bílého vinného octa
- 10 g extra panenského olivového olej
- 20 ks zelených oliv ve slaném nálevu
- 5 g kapar (dobře propláchnout)
- 5 g citronové šťávy
- Nasekaná petrželka, špetka soli a pepře
- 30 g mrkve
- 30 g šalotky

## Postup:

Uvařte **Mevalia rýži** v 1600 ml vody a nechte vychladnout.

Oškrábejte a nakrájejte celer a mrkev, pokrájejte šalotku a papriky a vařte vše ve vodě s bílým vinným octem.

Scedte a ochladte zeleninu okamžitě studenou vodou. Následně je přidejte do uvařené rýže. Dochuťte olejem, zelenými olivami, jemně nasekanými kapary, citronovou šťávou, petrželkou, solí a pepřem.

## TIP:

Tento pokrm může být servírován při pokojové teplotě, proto se skvěle hodí pro krátké výlety nebo pikniky.

Celé množství

Energie - 548 kcal

4,1 g bílkovin

168 mg Phe

### RATATOUILLE



4-6  
PORCÍ

#### Složení:

- 30 ml panenského olivového oleje
- 2 stroužky česneku, prolisujeme
- 2 střední cukety, nakrájíme
- 1 středně velký lilek, nakrájíme
- 400g rajčat
- 1 velká červená cibule, oloupaná a nakrájená na kostičky
- 1 červená paprika, zbavíme jadérek a nakrájíme na kostičky
- 1 zelená paprika, zbavíme jadérek a nakrájíme na kostičky
- mořská sůl a čerstvě mletý černý pepř
- 3 lžičce nasekané čerstvé petrželky

#### Postup:

1. Rozehřejeme olej ve velkém kastrolu, přidáme cibuli, česnek a papriky a necháme krátce vařit, cca 5 minut.
2. Přidáme cukety, lilek a rajčata. Promícháme, zakryjeme poklicí a vaříme na mírném ohni po dobu 20 až 25 minut, dokud zelenina nezměkne.
3. Dochutíme solí a pepřem. Vmícháme nasekanou petrželku.
4. Podáváme horké s Mevalia Penne nebo Mevalia Fusilli.

#### TIP:

Ratatouille je možné zamrazit až na 2 měsíce.

Celé množství*	Energie - 446 kcal	11 g bílkovin	370 mg Phe
1 porce*	Energie - 89 kcal	2,2 g bílkovin	74 mg Phe

\* bez NB těstovin