

ŠPENÁTOVO-SYROVÝ REZEŇ, PEČENÁ MRKVA A NADÝCHANÁ ZEMIAKOVÁ KAŠA

INGREDIENCIE

180 gramov Vegetariánsky
špenátovo-syrový REZEŇ 180g

1 zväzok baby mrkvy (cca 400 g)

1 zväzok plocholistej petržlenovej
vňate

1 červená cibuľa

1 citrón

500 až 600 g múčnych zemiakov

75 ml rastlinného mlieka

50 g extra panenského olivového
oleja a oleja na vyprážanie

🍴 2 PORCIÁCH

🕒 1 H. 10 MIN

👤 JEDNODUCHÝ

Doprajte si nádherné trio chutí s našim špenátovo-syrovým rezeňom, pečenou mrkvou a nadýchanými zemiakmi. Chrumkavý a syrový špenátový rezeň, dokonale pečená mrkva a zamatová zemiaková kaša sa spojí a vytvorí skutočne uspokojujúci pokrm. Tento recept ponúka upokojujúce a chutné vegetariánske jedlo, ktoré vo vás vyvolá chuť na viac.

PRÍPRAVA

1. Uvarte zemiaky

Predhrejte rúru na 200 °C. Zemiaky olúpte a nakrájajte na rovnako veľké kúsky. Varte ich asi 20 minút do mäkkka, potom sceďte a nechajte chvíľu odkryté v pare.

2. Pripravte si kašu

Zahrejte rastlinné mlieko a zemiaky roztlačte do hladka. K zemiakom postupne za stáleho miešania metličkou prilievajte rastlinné mlieko, aby boli nadýchané.

3. Pečieme mrkva v rúre

Mrkva umyte (lúpanie nie je nutné) a orežte vršky. Pokiaľ je mrkva hrubá, rozkrojte ju pozdĺžne napoly a naskladajte vedľa seba na plech. Pokvapkajte olivovým olejom a citrónovou šťavou, dochuťte soľou a korením. Prikryte alobalom a pečte v rúre asi 15 minút. Potom alobal odoberte a pečte ďalších 10 minút.

4. Urobte dresing

Na zálievku nadrobno nakrájajte cibuľu a petržlenovú vňať. Zmiešajte ich s olejom, šťavou z polovice citróna a dochuťte soľou a korením.

5. Pripravte špenátovo-syrový rezeň a podávajte!

Špenátovo-syrový rezeň opečte do chrumkava a dozlatista podľa návodu na obale. Podávajte so zemiakovou kašou a pečenou mrkvou. Mrkvu pokvapkajte dresingom.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM**