

ŠPENÁTOVO-SYROVÝ REZEŇ SO ŠALÁTOM Z PEČENÉHO RUŽIČKOVÉHO KELU

INGREDIENCIE

🍴 2 PORCIÁCH

🕒 35 MIN

🌱 PRECHODNÝ

500 gramov zemiaky

500 gramov Ružičkový kel, surový

100 gramov Soymilk (všetky príchute), vylepšené

2 polievkové lyžice olivového oleja

180 gramov Vegetariánsky špenátovo-syrový REZEŇ 180g

50 gramov Šalát

1 menšia cibuľa

1 polievková lyžica balzamikový ocot

Špenátovo-syrový rezeň s pečeným šalátom z ružičkového kelu a nadýchanou zemiakovou kašou je delikátny pokrm, ktorý kombinuje bohaté chute špenátu a syra. Tento lahodný hlavný chod je doplnený šalátom z pečeného ružičkového kelu, ktorý dodáva jedlu pikantný a ľahko sladký prvok. Nadýchaná zemiaková kaša poskytuje upokojujúcu a zamatovú textúru a dotvára pokrm uspokojujivým a zdravým nádychom.

PRÍPRAVA

1. Pripravte zemiaky

Zemiaky olúpte a nakrájajte na rovnaké kúsky a varte ich pod vodou s trochou soli asi 20 minút do mäkkka. Zlejte ich a udržujte v teple pod pokrievkou. Predhrejte rúru alebo vzduchovú fritézu na 200 °C.

2. Upečte ružičkový kel

Ružičkový kel očistite, rozpol'te, zmiešajte s niekoľkými lyžicami olivového oleja, osol'te, okoreňte a rozprestrite do pekáča alebo fritézy. Pečte v rúre asi 20 minút alebo vo fritéze asi 8 až 10 min.

3. Premiešame šalát

Cibuľu nakrájajte na tenké polkrúžky a zmiešajte s ružičkovým kelom a poľníčkom. Pokvapkajte trochou balzamikového a olivového oleja

4. Zemiaky roztlačte

V hrnci zohrejte mlieko s maslom. Zemiaky roztlačte a metličkou vmiešajte teplú mliečnu zmes. Sprudka miešajte, kým nevznikne pekné nadýchané pyrė.

5. Upečte si špenátovo-syrový rezeň a užívajte si!

Vegetariánsky Špenátovo-syrový rezeň upečte podľa návodu na obale do chrumkava dohned a podávajte s nadýchanou zemiakovou kašou a šalátom z pečeného kelu.

CHECK OUT MORE RECIPES AT
[GARDENGOURMET.COM](https://www.gardengourmet.com)