

Topinka s pikantní zeleninovou směsí a Cottage Cheese

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 20 minut

Postup přípravy

Cibuli, řapíkatý celer a papriku očistíme a nakrájíme na kousky. Vše orestujeme na troše řepkového oleje, po chvíli zalijeme rajčatovým pyré, osolíme, opepříme a chvíli dusíme, dokud zelenina není měkká. Na závěr dochutíme chilli a vmícháme Cottage sýr. Topinky nasucho opečeme na pánvi nebo v toustovači, dle chuti potřeme česnekem a podáváme se zeleninovou směsí a čerstvou pažitkou.

Ingredience

- **Cibule volná** - 120 g
- **Paprika červená** - 160 g
- **Česnek** - 2 g
- **Jedlá sůl** - 1 g
- **Paprika červená chilli** - 5 g
- **Pažitka** - 2 g
- **Celer řapíkatý** - 160 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Trvanlivý chléb vícezrný 500 g** - 220 g
- **Řepkový olej 250 ml** - 20 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě 120 g** - 200 g
- **MEGGLE Čerstvý sýr přírodní 180 g** - 480 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

