



FENIKLOVÝ ŠALÁT S RUKOLOU A HROZKOM

1 porcia (280g) / 465 kkJ

• Fenikel	150 g
• Rukola	100 g
• Hrozno	30 g
• Balzamikový ocot	
• Olivový olej	1čl
• Soľ	

Fenikel nakrájajte na plátky, pokvapkajte olejom a pečte v rúre pri teplote 185°C asi 10 minút. Po dopečení osolte. Rukolu pokvapkajte balzamikovým octom, premiešajte, pridajte prekrojené bobuľky hrozna a fenikel.

SEDANO S QUINOA

1 porcia (420 g) / 900 kJ

• Sedano	150 g
• Paradajky	150 g
• Šalotka	50 g
• Cesnak	1 struk
• Zázvor	1 čl
• Olej	1 čl
• Čierne korenie	
• Soľ	
• Garam masala	
• Kari	
• Quinoa	30 g
• Voda	70 ml

Nakrájanú šalotku opražte na rozpálenom oleji, pridajte roztlačený cesnak, zázvor a nakrájané sadano. Krátko orestujte. Pridajte koreniny, soľ a paradajky nakrájané na štvrtinky. Hrniec zakryte pokrievkou a duste asi 10 minút. Podľa potreby podlejte malým množstvom vody. Quinou pred varením namáčajte vo vode 10 minút. Vodu zlejte, pridajte čerstvú vodu a varte asi 15 minút na miernom plameni.

ŠPENÁTOVÁ NÁTIERKA VO VAJÍČKU

1 porcia / 430 kJ

• Špenát baby	30g
• Syr Lučina	1 PL 15 g
• Soľ	
• Korenie mleté	
• Vajce	1 ks

Vajce uvarite natvrdo. Rozkrojte na polovicu a vyberte žltok. Špenát zalejte horúcou vodou. Asi po minúte vodu zlejte. Po vychladnutí špenát nakrájajte nadrobno, pridajte syr, vaječný žltok, korenie, soľ a zľahka premiešajte. Nátierkou naplňte polovice vaječných bielkov.