



TEKVICOVÁ POLIEVKA

1 porcia/ 510kJ

• Tekvica maslová	70g
• Jablko červené	40g
• Šalotka	10 g
• Cesnak	¼ struka
• Zázvor	na špičku noža
• Soľ, korenie čierne mleté	
• Šťava z limety	
• Crème fraiche	1PL
• Tekvicový olej	¼ ČL

Zeleninu a jablko ošúpte, nakrájajte na menšie kusy a zalejte 100 ml vody. Pridajte soľ, korenie, nastrúhaný zázvor a varte asi 8 minút. Ponorným mixérom polievku rozmixujte a dochuťte šťavou z limety. Pred podávaním pridajte crème fraiche a olej.

kompliment®
Inštitút redukcie
a prevencie nadváhy

Váš partner pre
štíhlosť a zdravý
životný štýl

TEKVICOVÝ ŠALÁT S MÄSOM

1 porcia / 1050kJ

• Tekvica maslová	150g
• Kuracie prsia	100g
• Jablko červené	50g
• Špenát baby	30g
• Rastlinný olej	2 ČL
• Soľ	
• Korenie trojfarebné drvené	
• Šťava z limety	

Tekvicu ošúpte, zbavte jadierok, nakrájajte na väčšie kocky, potrite olejom a pri teplote 185°C pečte v rúre 30 minút. Mäso nakrájajte, pokvapkajte šťavou z limety, osolte a sprudka opečte na rozohriatom oleji. Korenie pridajte tesne pred dopečením. Špenát, tekvicu, mäso, na kocky nakrájané jablko naservirujte na tanier a pokvapkajte šťavou z limety.

www.kompliment.sk

© 2017

TEKVICOVÉ REZANCE S JABLKOM

1 porcia / 370 kJ

• Tekvica maslová	100g
• Jablko červené	100g
• Šťava z limety	

Ošúpanú tekvicu nakrájajte na tenké hranolčeky a varte 2 minúty vo vriacej vode. Jablko nastrúhajte na hrubo, zmiešajte s tekvicou a ochuťte šťavou z limety.

