



## CIBUĽOVÁ POLIEVKA

1 porcia / 420 kJ

• Cibuľa biela	50 g
• Cesnak	1 malý struk
• Vývar zeleninový	250 ml
• Víno biele	30 ml
• Korenie čierne mleté	
• Žemľa	10 g
• Syr tvrdý strúhaný	1 PL

Cibuľu ošúpte, nakrájajte na tenšie mesiačiky, vložte do hrnca, pridajte roztlčený cesnak, vývar, soľ, korenie a varte 5 minút. Prilejte víno a varte ešte 3 minúty. Polievku podávajte s nasucho opečenou žemlou posypanou postrúhaným syrom.

**kompliment®**  
Inštitút redukcie  
a prevencie nadváhy

Váš partner pre  
štíhlosť a zdravý  
životný štýl

[www.kompliment.sk](http://www.kompliment.sk)

© 2019

## CUKINOVÉ HALUŠKY S HUBAMI

1 porcia / 1410 kJ

• Cuketa	170 g
• Múka hladká	60 g
• Huby	100 g
• Šalotka	50 g
• Rastlinný olej	1 čl
• Soľ, korenie trojfarebné drvené	
• Pažitka	

Cuketu umyte, nastrúhajte nahrubo, osolte a nechajte odstáť. Ak je príliš vodnatá, jemne ju potlačte a zlejte vodu. Pridajte múku a spracujte vláčne cesto. Halušky nahádzte do vriacej osolenej vody a varte len dovtedy, kým nevyplávajú na povrch, asi 3 minúty a sceďte. Šalotku nakrájajte na jemno a na horúcom oleji krátko poduste. Pridajte nakrájané huby, soľ, korenie a duste na miernom plameni. Halušky s hubami podávajte posypané s nasekanou pažitkou.

## HRUŠKOVÉ PYRÉ S RICOTTOU

1 porcia / 690 kJ

• Syr ricotta	35 g
• Hruška	120 g
• Maslo 1 čl	
• Chia semená	
• Mäta	

Hrušku ošúpte, zbavte jadrovníka. Polovicu hrušky nakrájajte na menšie kocky a duste na rozohriatom masle asi 2 minúty. Potom pridajte druhú polovicu hrušky a z oboch strán ju chvíľu poduste. Podľa potreby pridajte trochu vody. Na tanier naservírujte hrušku, pyrú a ricottu. Ozdobte chia semenami a mäťou.