Lilkový tatarák s cereálním chlebem

20. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 2. fáze, 3. fáze

Chcete se nadopovat vitamíny a vlákninou, ale nemáte v zimním období chuť na syrovou zeleninu? Vyzkoušejte nový recept na lilkový tatarák s cereálním chlebem Prodietix. Na tomto receptu si pochutná úplně celá rodina a vy se nebudete muset bát o svoji štíhlou linii.

Co potřebujete (2 porce):

- *1 ks lilku*
- *¼ cibule*
- *½ lžičky sušeného česneku*
- *2 rajčata*
- *1 paprika*
- *Kapary - 10 g*
- *½ lžičky sušeného chilli*
- *Sůl a pepř*
- *2 lžíce olivového oleje*
- *2 balení cereálního chleba Prodietix nebo dvě porce vícezrnného chleba Prodietix (baleno 5 porcích)*

Jak na to:

1. Lilek nakrájíme na tenká kolečka, osolíme a chvilku necháme odstát, dokud nepustí vodu. Poté osušíme vodu papírovou utěrkou.

2. Lilek, rajčata, papriku a cibuli nakrájíme na malé kostičky.

3. Na olivovém oleji nejprve osmahneme cibuli, potom přidáme ostatní zeleninu a opékáme, dokud lilek nezhnědne – asi deset minut.

4. Dochutíme sušeným chilli, česnekem, kapary a případně dosolíme/ dopepříme.

5. Na cereální chléb opečený v toustovači nebo na suché pánvi potřeme silnou vrstvou lilkového tataráku a můžeme podávat.

6. Dobrou chuť