

# ŠPENÁTOVO-SÝROVÝ ŘÍZEK SE SALÁTEM Z PEČENÉ RŮŽIČKOVÉ KAPUSTY

## SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 35 MIN

👤 STŘEDNĚ POKROČILÍ

500 gramy Brambory

500 gramů Růžičková kapusta, syrová

100 gramy Soymilk (Všechny příchutě)

2 polévkové lžice olivového oleje

1 balení Vegetariánský Špenátovo-sýrový ŘÍZEK

50 gramů polníček

1 menší cibule

1 polévková lžice balzamikový ocet

Špenátovo-sýrový řízek s pečeným salátem z růžičkové kapusty a nadýchanou bramborovou kaší je delikátní pokrm, který kombinuje bohaté chutě špenátu a sýra. Tento lahodný hlavní chod je doplněn salátem z pečené růžičkové kapusty, který dodává jídlu pikantní a lehce sladký prvek. Nadýchaná bramborová kaše poskytuje uklidňující a sametovou texturu a dotváří pokrm uspokojujícím a zdravým nádechem.

## PŘÍPRAVA

### 1. Připravte brambory

Brambory oloupejte a nakrájejte na stejné kousky a vařte je pod vodou s trochou soli asi 20 minut do měkka. Slijte je a udržte v teple pod pokličkou. Předehřejte troubu nebo vzduchovou fritézu na 200 °C.

### 2. Upečte růžičkovou kapustu

Růžičkovou kapustu očistěte, rozpulte, smíchejte s několika lžicemi olivového oleje, osolte, opepřete a rozprostřete do pekáče nebo fritézy. Pečte v troubě asi 20 minut nebo ve fritéze asi 8 až 10 min.

### 3. Promícháme salát

Cibuli nakrájejte na tenké půlkroužky a smíchejte s růžičkovou kapustou a polníčkem. Pokapejte trochou balzamikového a olivového oleje

### 4. Brambory rozmačkejte

V hrnci zahřejte mléko s máslem. Brambory rozmačkejte a metličkou vmíchejte teplou mléčnou směs. Zprudka míchejte, dokud nevznikne pěkné nadýchané pyrě.

### 5. Upečte si špenátovo-sýrový řízek a užijte si!

Vegetariánský Špenátovo-sýrový řízek upečte podle návodu na obalu do křupava dohněda a podávejte s nadýchanou bramborovou kaší a salátem z pečené kapusty.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA  
GARDENGOURMET.CZ**