

ŠPENÁTOVO-SÝROVÝ ŘÍZEK S RŮŽIČKOVOU KAPUSTOU

SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 25 MIN

👤 SNADNÝ

180 gramy Vegetariánský Špenátovo-sýrový ŘÍZEK
200 g růžičkové kapusty
100 g kapusty (bez stonků)
30 g kešu ořechů
20 g sušených brusinek
20 ml citronové šťávy
3 polévkové lžíce olivový olej
2 stroužky česneku
tymián

Dopřejte si lahodné chutě tohoto špenátového sýrového řízku s kaputkou a růžičkovou kapustou, lahodného pokrmu, který kombinuje dobrotu špenátu, sýra a výživné zeleniny. Jeho jedinečná kombinace ingrediencí a chutí na vás udělá dojem a zanechá chuť na víc

PŘÍPRAVA

1. Připravte si růžičkovou kapustu

Dohrnce dejte vařit růžičkovou kapustu na 5 minut. Scedte a nakrájejte na poloviny. Dejte na pánev a smažte s 1 lžící olivového oleje spolu s česnekem nakrájeným na plátky na vysoké teplotě po dobu několika minut, aby se opekly.

2. Připravte špenátovo-sýrový řízek

Mezitím si připravte špenátovo-sýrový řízek podle pokynů na obalu.

3. Připravte kapustu

Nakrájenou kapustu pomážete lžící olivového oleje a pokapejte lžičkou citronové šťávy. Opékejte po dobu 3 minut, aby změkla.

4. Sestavte mísu plnou dobrot

Položte kapustu na dno misky a přidejte růžičkovou kapustu, sušené brusinky a kešu. Navrch dáme špenátovo-sýrový řízek a rozkrojíme ho napůl.

5. Připravte dresink a podávejte!

Smíchejte zbývající lžící olivového oleje s citronovou šťávou a tymiánem. Dochutte podle potřeby. Polijte misku dresinkem z citronu a tymiánu a podávejte!

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**