

ŠPENÁTOVO-SÝROVÝ ŘÍZEK, PEČENÁ MRKEV A NADÝCHANÁ BRAMBOROVÁ KAŠE

SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 1 H. 10 MIN

👤 SNADNÝ

180 gramy Vegetariánský
Špenátovo-sýrový ŘÍZEK

1 svazek baby mrkve (cca 400 g)

1 svazek plocholisté petrželky

1 červená cibule

1 citron

500 až 600 g moučných brambor

75 ml rostlinného mléka

50 g extra panenského olivového
oleje a oleje na smažení

Dopřejte si nádherné trio chutí s naším špenátovo-sýrovým řízkem, pečenou mrkví a nadýchanými bramborami. Křupavý a sýrový špenátový řízek, dokonale pečená mrkev a sametová bramborová kaše se spojí a vytvoří skutečně uspokojující pokrm. Tento recept nabízí uklidňující a chutné vegetariánské jídlo, které ve vás vyvolá chuť na víc.

PŘÍPRAVA

1. Uvařte brambory

Předehřejte troubu na 200 °C. Brambory oloupejte a nakrájejte na stejně velké kousky. Vařte je asi 20 minut do měkka, poté scedte a nechejte chvíli odkryté v páře.

2. Připravte si kaši

Zahřejte rostlinné mléko a brambory rozmačkejte do hladka. K bramborám postupně za stálého míchání metličkou přilévejte rostlinné mléko, aby byly nadýchané.

3. Pečeme mrkev v troubě

Mrkev omyjte (loupání není nutné) a ořízněte vršky. Pokud je mrkev tlustá, rozkrojte ji podélně napůl a naskládejte vedle sebe na plech. Pokapejte olivovým olejem a citronovou šťávou, dochuťte solí a pepřem. Přikryjte alobalem a pečte v troubě asi 15 minut. Poté alobal sejměte a pečte dalších 10 minut.

4. Udělejte dresink

Na zálivku nadrobno nakrájejte cibuli a petrželku. Smíchejte je s olejem, šťávou z půlky citronu a dochuťte solí a pepřem.

5. Připravte špenátovo-sýrový řízek a podávejte!

Špenátovo-sýrový řízek opečte do křupava a dozlatova podle návodu na obalu. Podávejte s bramborovou kaší a pečenou mrkví. Mrkev pokapejte dresinkem.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**