

Veganské zeleninové špízy

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 15 minut

Postup přípravy

Veškerou zeleninu nakrájíme na hrubší kousky a napícháme na špejli. Připravíme čtyři špízy z pestré směsi zeleniny. Osolíme a opepříme podle chuti. Špízy dusíme na páře 8 až 10 minut, podle toho, jak zeleninu preferujeme. Pro přípravu omáčky smícháme všechny ingredience (100 ml oleje, 30 ml balzámového octu, 80 g pražených sezamových semínek, špetka oregana, špetka estragonu, špetka strouhaného muškátového oříšku) dohromady v misce a podáváme.

Ingredience

- **Brokolice** - 300 g
- **Cuketa** - 200 g
- **Mrkev** - 120 g
- **Paprika zelená** - 80 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Ocet Balsamico** - 30 g
- **Zelené fazolové lusky 1000 g** - 100 g
- **Estragon drcený** - 1 g
- **Oregano 10 g** - 2 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Sezam** - 80 g
- **Řepkový olej 250 ml** - 100 g
- **Muškatový ořech celý 9 g** - 0.2 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

