

Studentský talíř

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Do rozkrojeného hermelínu vložíme nakrájené trhané maso, posypeme grilovacím kořením a trochou oleje, zapečeme v troubě (nebo MW troubě). Všechnu zeleninu (okurka, rajče, ledový salát, paprika, olivy) nakrájíme, smícháme se zálivkou (bílý jogurt, hořčice, česnek, sůl, pepř, olej) a přidáme uvažené vejce.

Polovina bílého jogurtu, lžíce plnotučné hořčice, sůl, pepř, trocha oleje a stroužek podrceného česneku, vše smícháme. Hermelín s masem, salát i krokety (nebo jinou přílohu) servírujeme na talíř (můžeme posypat ořechy).

Ingredience

- **Okurka hadovka** - 100 g
- **Paprika červená** - 100 g
- **Rajčata** - 100 g
- **Česnek** - 1 g
- **Salát hlávkový** - 100 g
- **Vejce** - 100 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Olivový olej** - 20 g
- **Olivy zelené** - 50 g
- **Vlašské ořechy jádra** - 20 g
- **Jihočeský jogurt bílý min. 25%** **200 g** - 150 g
- **Hermelín** - 170 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Grilovací koření 40 g** - 3 g
- **Trhané vepřové 300 g** - 300 g
- **MAILLE-Tradiční hořčice 200 ml** - 10 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

