

## ZÖLDSÉGFASÍRT

1-2  
ADAG

## Hozzávalók:

- 100 g tisztított és meghámozott burgonya
- 100 g sárgarépa
- 100 g cukkini
- 30 g tisztított zeller (zeller gumó)
- 15 g Mevalia tojánhelyettesítő por
- 60 ml víz
- 30 g Mevalia Bread Mix keverék
- 30 g olívaolaj
- só, bors, őrölt paprika, majoránna, kakukkfű, oregánó, stb.

## TETSZŐLEGES KÖRETTTEL:

- 80 g paradicsomszószt
- 1 szelet pirított polenta (30 g kukoricadara, 125 ml víz, só + szerecsendió 5 g olívaolaj)

## Elkészítés:

1. A zöldségeket durvára reszeljük, ha sok vizet ereszt, kissé kinyomkodjuk belőle.
2. A tojáspótló port, a reszelt zöldséget és a Bread Mix keveréket alaposan elkeverjük. Ízlés szerint kevés sóval, borssal, őrölt paprikával és egyéb fűszerrel ízlés szerint ízesítjük.
3. Közben a tapadásmentes serpenyőben felhevítjük az olívaolajat, majd a zöldséges tésztát kanállal beleszagatjuk a forró olajba és mindkét oldalán aranybarnára sütjük.
4. Miután kivettük a serpenyőből, az olajat konyhai papírtörlővel felitatjuk róla és azonnal tálaljuk.

## TIPP:

Ez az étel körettel együtt még finomabb – válasszunk paradicsomszószt, polentát, vagy akár fehérjeszegény rizset, tésztát.

Teljes adag	Energia - 537 kcal	Fehérje - 5,1 g	Phe - 208 mg
Paradicsomszószt	Energia - 150 kcal	Fehérje - 0,6 g	Phe - 37 mg