

Karfiolový mozoček s proteínovou žemľou



19. 2. 2024

Recept je vhodný pre: [1.fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Pripravte si za pár minút skvelé a výdatné jedlo, ktoré si uvaríte z niekoľkých málo surovín a skvele si pochutnáte.

Čo potrebujete:

- 1 porcia Semienkové žemle Prodietix
- 100 g karfiolovej ryže
- 1 slepačie vajcia
- 1 lyžicu repkového oleja
- ½ menšie cibule nakrájané najemno
- soľ, korenie, mletá rasca
- bylinky podľa chuti
- čerstvú zeleninu podľa chuti

Ako na to:

- 1.** Do misky nasypeme karfiolovú ryžu a necháme povoliť.
- 2.** Pripravíme si panvicu, nalejeme olej a dáme speniť nakrájanú cibuľku.
- 3.** Potom pridáme karfiolovú ryžu a okoreníme soľou, čiernym korením a bylinkami podľa chuti.
- 4.** Ku karfiolovej ryži vmiešame osolené, rozšľahané vajcia a necháme ich zraziť.

5. Nakoniec ozdobíme čerstvou petržlenovou vňaťou (možno vynechať).

6. Prikrájame si zeleninu podľa chuti a fázy Prodietix diétného programu. Pokiaľ nie sme v diéte, pridáme zeleninu podľa preferencie a chuti.

7. Podávame najlepšie ešte teplé spoločne so Semienkvou žemľou Prodietix.

Ako karfiolový mozoček jesť?

1. fáza (1 porcia):

Pripravte podľa receptu.

2. fáza (2 porcie):

Pripravte podľa receptu, ale pridajte dve vajcia.

3. fáza (2 porcie):

Pripravte podľa receptu, ale pridajte dve vajcia, poprípade môžete navýšiť karfiol až na 150 g.