

Karfiolové tyčinky



25. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 1. fázu, 2. fázu, 3. fázu

ingrediencie na 2 porcie:

- 1 karfiol
- 2 vaječné bielky
- 1 lyžica bylín oregano, bazalka alebo provensálske
- štipka čierneho korenia
- štipka soli

postup prípravy:

Karfiol očistíme a nakrájame na drobné ružičky a uvaríme v osolenej vode. Uvarený karfiol vložíme do mixéra a rozmixujeme na jemné kúsky. K takto pripravenému karfiolu pridáme dva vaječné bielky, bylinky, soľ a korenie a celú hmotu dôkladne spracujeme. Zmes vylejeme na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme zhruba 20 minút pri 180 stupňoch. Výška cesta by mala byť približne 0,5 - 1 cm.

Po upečení nakrájame na tyčinky. Môžeme podávať so zeleninovým šalátom.

TIP: v 3. fáze môžete do cesta nastrúhať 120 g šmakouna s príchuťou hlivy ustricovej alebo 100 g tofu natural a vytvoríte tak nevšedné "normálne" jedlo, ktoré ocenia aj vegetariáni.

Od 1. fázy môžete do cesta primiešať aj [Prodietix omeletu](#) ľubovoľnej príchuti a spestriť si tak jedálniček už počas začiatkov Vášho programu.