



RAŇJKOVÝ TVARHOVÝ KOLÁČ

→ 74



HRÍBY PORTOBELLO PLNENÉ KRABÍM MÄSOM

→ 127



PLACKY QUESADILLAS S HOVÄDZÍM A GRILOVACOU OMÁČKOU

→ 140



LOSOSOVÉ KROKETKY

→ 173

LOSOSOVÉ KROKETKY

AS PRŮPRAVY 10 MINÚT | CELKOVÝ AS 20 MINÚT

tyri porcie

Pestrě chu provensělskych byliniek o iví lososa z plechovky v tejto prepracovanej verzii rybacích kroketiek.

- t ... hrn ěka majonězy (strana 40 alebo z obchodu)
- t 1 jemne nakrějaný stonkový zeler
- t 1 polievkově ly ica erstvej citrónovej avy
- t 1 ajově ly i ka provensělskych byliniek (strana 59)
- t ¼ ajovej ly i ky hor icověho prě ku
- t 2 plechovky (po 170 g) vykosteněho odkvapkaněho ru ověho lososa bez ko ě a rozdrveněho na kěsky
- t 1 z ahka vy ahaně vajce
- t ½ hrn ěka pomletěch zlatěch anověch semia ok
- t 2 polievkově ly ice extra panenskěho olivověho oleja
- t 8 ajověch ly i iek cesnakovej majonězovej nětierky (strana 41)

V stredne ve kej miske zmie ajte majonězu, zeler, citrónově avu, provensělske bylinky, hor icu, lososa, vajce a anově semia ka. Dobre premie ajte. Vytvarujte do ôsmich kroketiek s priemerom asi pã cm. Na ve kej panvici na strednom ohni zohrejte olej. Opekajte kroketky asi es minět alebo do zlatohneda (po as opekania raz obrě te). Poděvajte s majonězovou nětierkou.

NA JEDNU PORCIU: 404 kalórií, 20 g bielkovín, 5 g sacharidov, 35 g tuku celkovo, 4 g nasěteněch tukov, 4 g vlěkniny, 437 mg sodíka

