

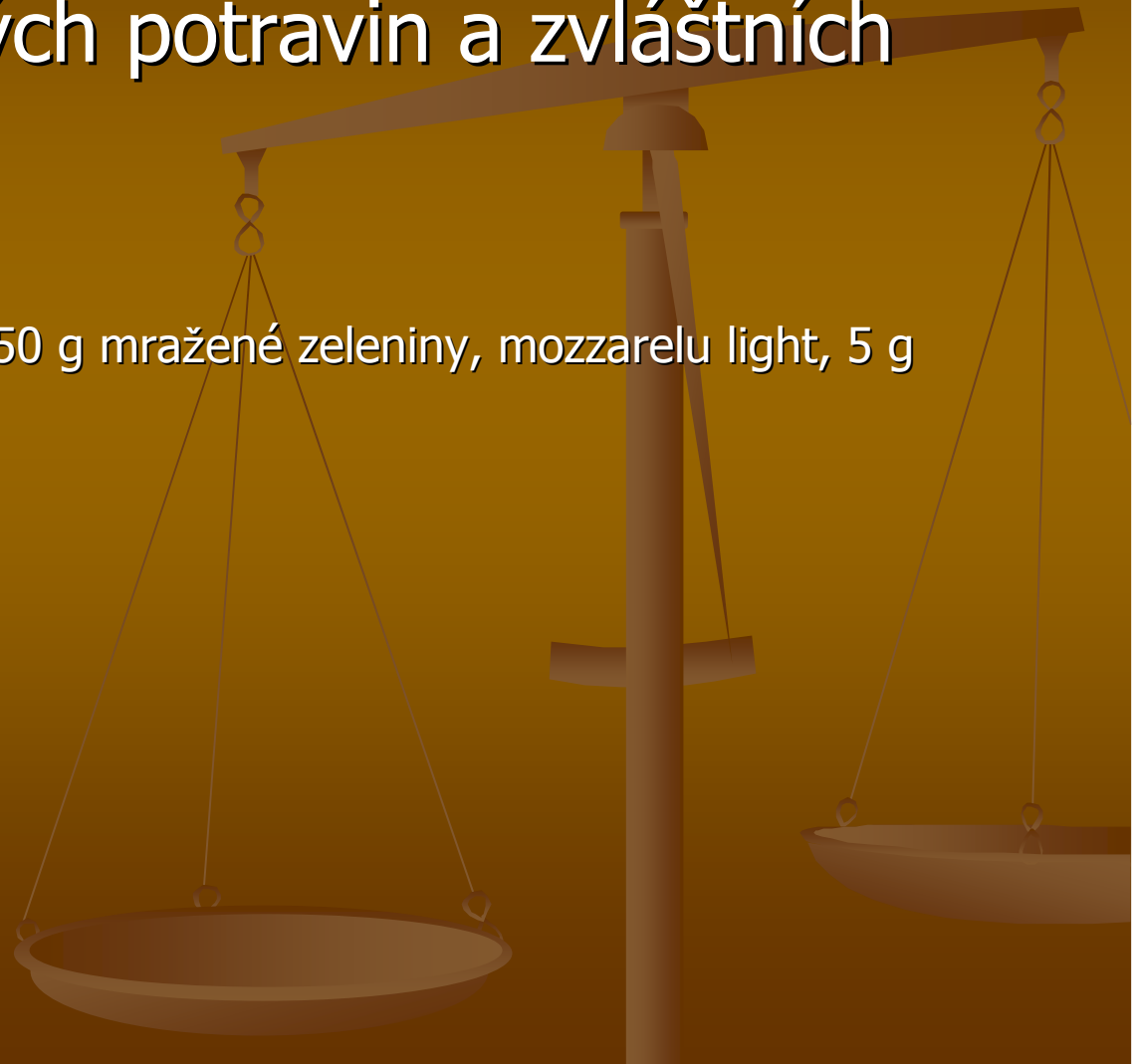
# Rychle a jednoduše



za 20 min.  
za pár korun  
většinou ze 4 surovin

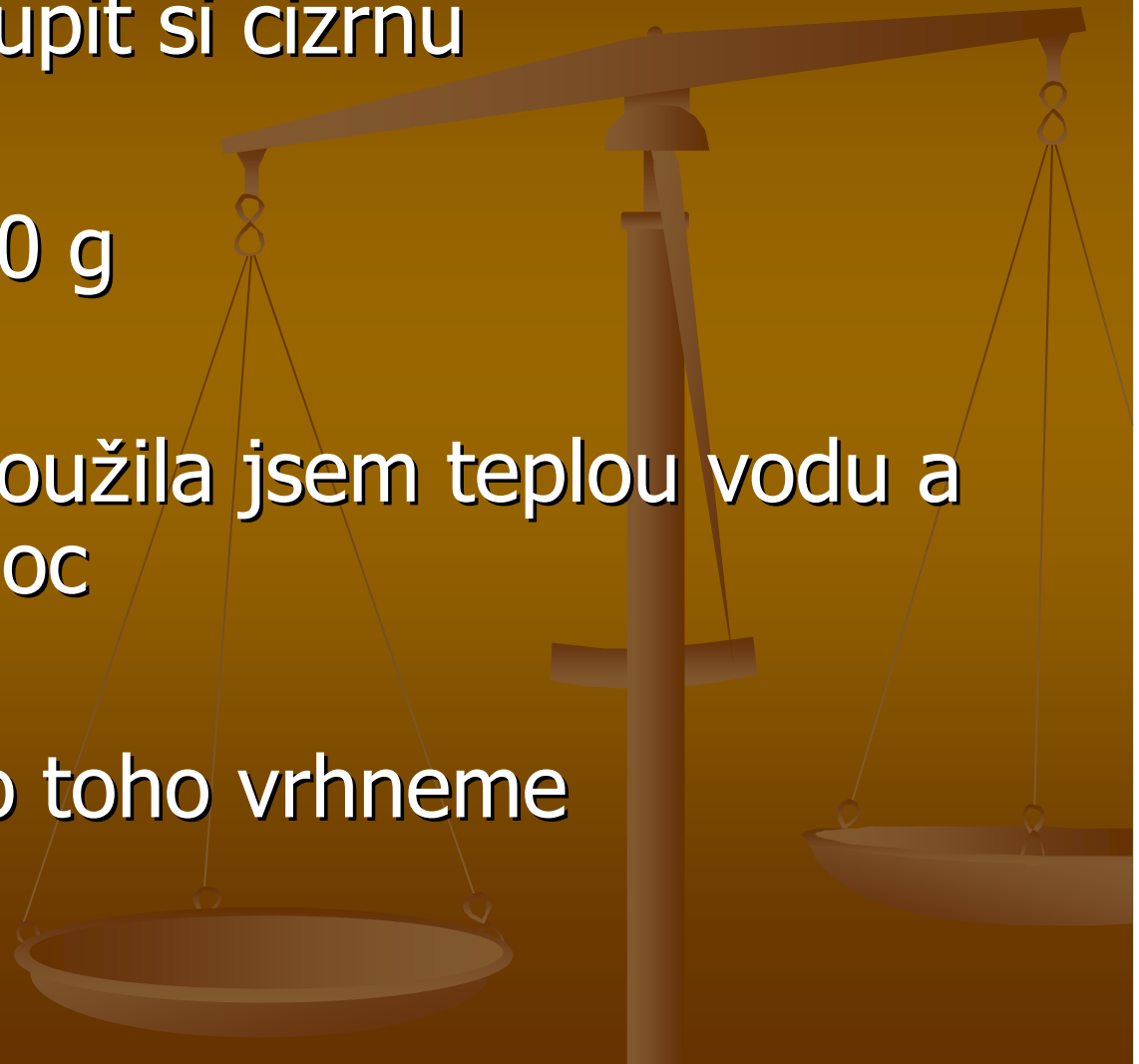
# Dnes bude cizrna

- Nebojte se nových potravin a zvláštních kombinací
- Potřebujeme: 50 g cizrny, 150 g mražené zeleniny, mozzarella light, 5 g olivového oleje



# Jak na to?

- odvážíme se koupit si cizrnu
- odvážíme z ní 50 g
- namočíme ji - použila jsem teplou vodu a máčela ji přes noc
- druhý den se do toho vrhneme



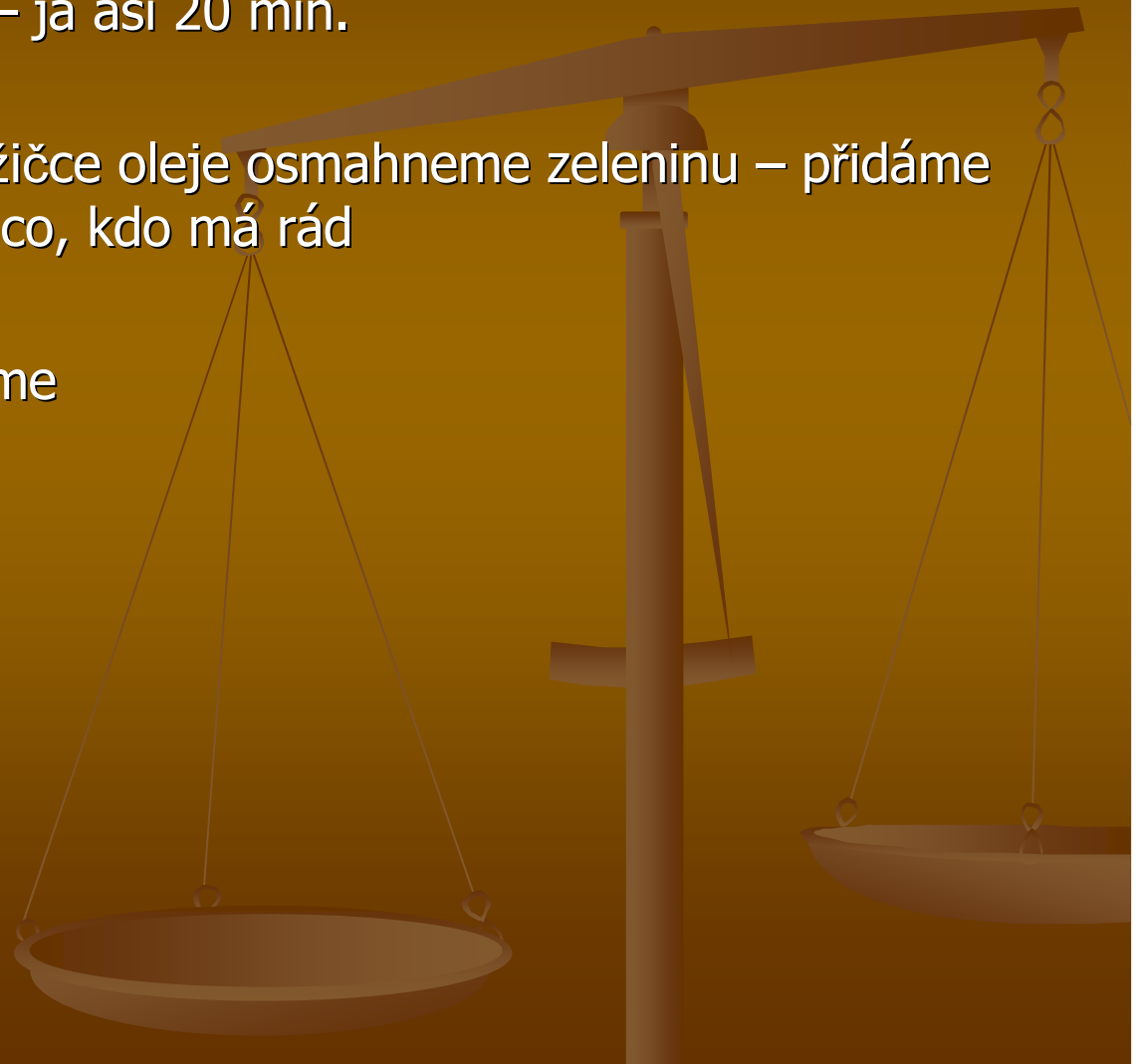
# Suroviny

- NO! Moc toho není, a to ze zeleniny použijeme 1/3 a z mozzarely 1/2 ☹



# Ale dá se to vylepšit 😊

- Cizrnu vaříme do měkka – já asi 20 min.
- Mezitím na pánvičce na lžičce oleje osmahneme zeleninu – přidáme česnek, bylinky, koření – co, kdo má rád
- Cizrnu a zeleninu smícháme
- Hurá s tím na talíř



# Takhle to vypadá s mozzarelou

- cizrna 50 g v suchém stavu cca 750 kJ
- zeleninová směs mražená 150 g 300 kJ
- mozzarella light 65 g cca 500 kJ
- 5 g olivového oleje cca 200 kJ
- CELKEM 1730 kJ



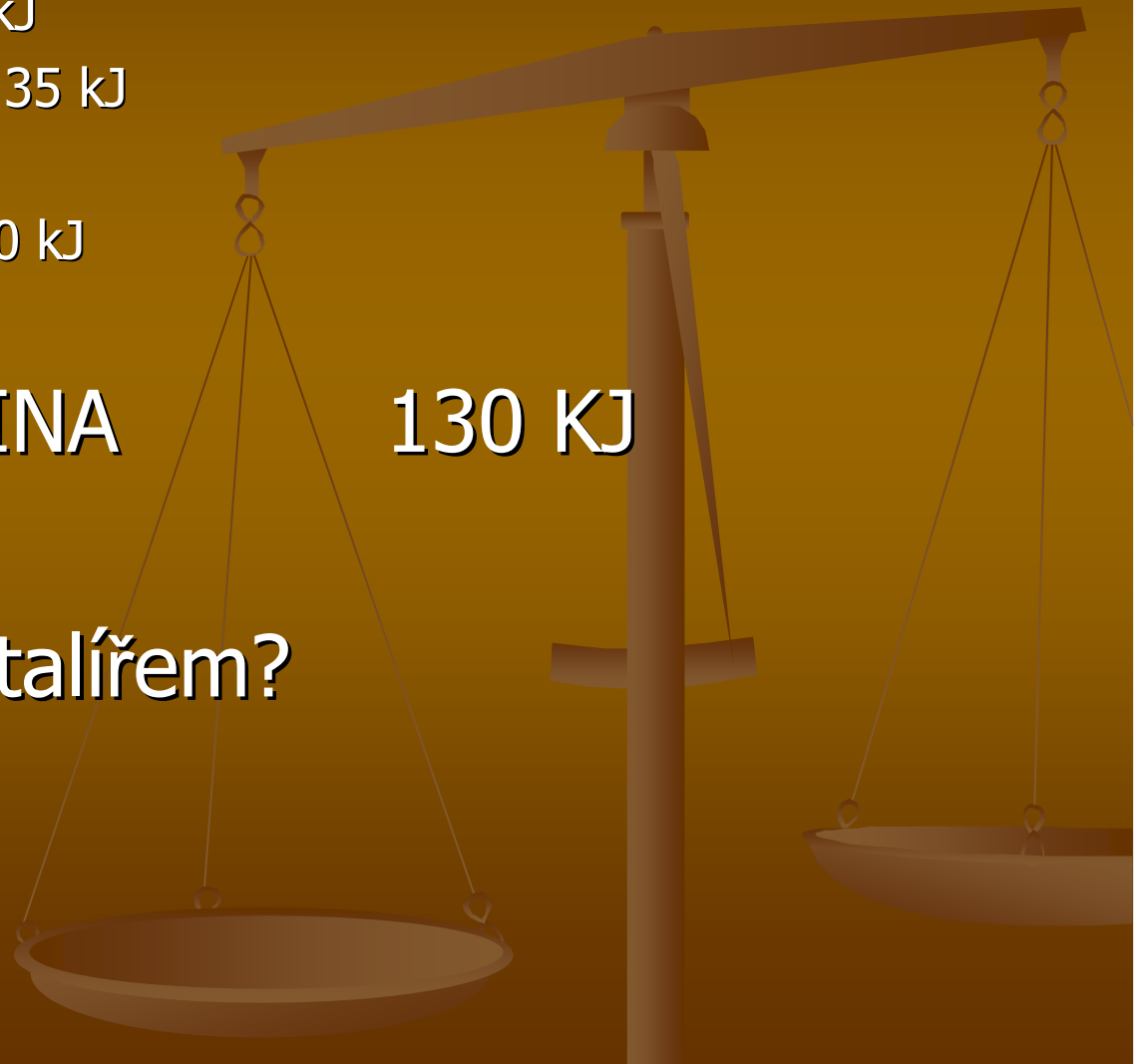
# A takhle to jde vylepšit 😊😊😊

- salát ledový 50 g cca 30 kJ
- okurka salátová 50 g cca 35 kJ
- ředkvičky 30 g cca 25 kJ
- rajčata cherry 50 g cca 40 kJ

■ **CELKEM ZELENINA**

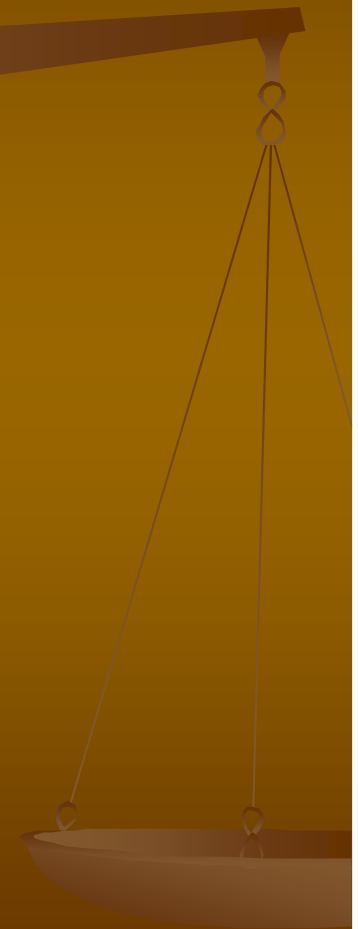
**130 KJ**

- **A co to udělá s talířem?**



# PARÁDA

- Tak dobrou chuť!!





# Jiné varianty

- K cizrně přidáme místo mozzarely:

- - kuřecí maso
- - kuřecí játra
- - šmakouna
- - cottage

- Místo cizrny můžeme použít:

- - čočku, fazole

