

Filé so šošovkou, petržlenom a prílohovou zeleninovou zmesou

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Filé necháme deň vopred rozmraziť v chladničke. Šošovku (beluga) uvaríme podľa návodu. Prílohovú zeleninovú zmes opražíme do mäkka a osolíme. Filé osolíme, okoreníme a opečieme na olivovom oleji z oboch strán cca 2 minúty. Petržlen nakrájame najemno a zmiešame so šošovkou a Prílohovou zeleninovou zmesou. Podávame pokvapkané ľahko citrónom a olivovým olejom.

Ingrediencie

- **Citróny** - 25 g
- **Olivový olej** - 60 g
- **Mleté čierne korenie** - 1 g
- **Petržlenová vňať** - 2 g
- **Jedlá soľ** - 2 g
- **Nowaco porcie filé vákuové MSC 400 g** - 400 g
- **Nowaco Zelenina s bylinkovým maslom 300 g** - 300 g
- **Šošovica veľkozrnná 500 g** - 150 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

