

Vegetariánsky tatarák z cukety

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 30 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Cuketu najemno nastrúhame, osolíme ju a necháme 5 minút odležať, aby pustila čo najviac vody. Následne cuketu scedíme a poriadne vyžmýkame. Na panvici si na rozpálenom oleji opražíme nadrobno nasekanú červenú cibuľu a prelisované 3 strúčiky cesnaku. Pridáme všetky zvyšné suroviny vrátane vyžmýkanej cukety a zmes varíme za častého miešania po dobu 7-8 minút. Hotový cuketový tatarák podávame ešte teplý spolu s celozrnným pečivom, ideálne s hriankami.

Ingrediencie

- **Horčica plnotučná Kráľovská 350 g** - 12 g
- **Bio ketchup 530 g** - 12 g
- **Cibuľa voľná** - 40 g
- **Cuketa** - 400 g
- **Cesnak** - 5 g
- **Olivový olej** - 15 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Sójová omáčka** - 6 g
- **Solčanka s morskou soľou 200 g** - 3 g
- **Koreninová soľ s bylinkami 500 g** - 3 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

