

Lilkový tatarák s cereálním chlebem



20. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Chcete se nadopovat vitamíny a vlákninou, ale nemáte v zimním období chuť na syrovou zeleninu? Vyzkoušejte nový recept na lilkový tatarák s cereálním chlebem Prodietix. Na tomto receptu si pochutná úplně celá rodina a vy se nebudete muset bát o svoji štíhlou linii.

Co potřebujete (2 porce):

- 1 ks lilku
- ¼ cibule
- ½ lžičky sušeného česneku
- 2 rajčata
- 1 paprika
- Kapary - 10 g
- ½ lžičky sušeného chilli
- Sůl a pepř
- 2 lžíce olivového oleje
- 2 balení [cereálního chleba Prodietix](#) nebo dvě porce [vícezrného chleba Prodietix \(baleno 5 porcích\)](#)

Jak na to:

1. Lilek nakrájíme na tenká kolečka, osolíme a chvíli necháme odstát, dokud nepustí vodu. Poté osušíme vodu papírovou utěrkou.

2. Lilek, rajčata, papriku a cibuli nakrájíme na malé kostičky.

- 3.** Na olivovém oleji nejprve osmahneme cibuli, potom přidáme ostatní zeleninu a opékáme, dokud lilek nezhnědne – asi deset minut.
- 4.** Dochutíme sušeným chilli, česnekem, kapary a případně dosolíme/ dopepříme.
- 5.** Na cereální chléb opečený v toustovači nebo na suché pánvi potřeme silnou vrstvou lilkového tataráku a můžeme podávat.
- 6.** Dobrou chuť