

Zeleninovo-prosový nákyp

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- karotka 2 ks
- zeleninový vývar 5 dl
- proso 200 g
- citronová nedovka 0.5 svazek
- vejce 2 ks
- mozzarella 100 g
- petrželová nať 1 svazek
- mořská sůl 1 ks
- česneková nať 1 ks
- blanšírovaný hrách 100 g
- cibule 1 ks
- červená paprika 1 ks
- mletý černý pepř 1 ks
- sýr gouda 100 g
- máslo nebo neztužený rostlinný tuk 2 lžíce
- pampeliškové lístky 1 ks
- **podle potřeby**
- olej na vymazání 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Zapékání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

V hrnci zahřejeme máslo nebo rostlinný tuk a opražíme v něm nadrobno posekanou cibuli. Přidáme očištěnou, umytou a na kostičky pokrájenou zeleninu, hrách a krátce spolu podusíme. K podušené zelenině přimícháme promyté proso, doplníme zeleninovým vývarem a přikryté necháme 20 minut pomalu vařit.

Směs odstavíme a přidáme posekané bylinky, vejce a nastrouhaný sýr gouda. Osolíme, ochutíme mletým černým pepřem a dáme do vymazané nákypové formy. Obložíme plátky mozzarely a v troubě předehřáté na 200 °C zapékáme zeleninovo-prosový nákyp 15 - 20 minut.

Po vyjmutí z trouby zeleninovo-prosový nákyp ihned podáváme.