

Zahrádkářský Protein Steak

Kategorie: [Chutovky](#)

Autor: Bmilinka1991



Suroviny

Porce: 2

- Smacker Protein Steak 400 g
- Rajčata 5 ks
- Malé cukety 2 ks
- Vývar 2.5 dl
- Tvrdý sýr 100 g
- Cibule 1 ks
- Olivový olej 3 lžíce
- Nasekaná zelená petrželka 2 lžíce
- Česnek 3 stroužek
- Mletý pepř, sůl - dle chuti 2 špetka

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Protein Steak nakrájíme na nudličky a zprudka opečeme na pánvi se lžící rozehřátého oleje. Přidáme oloupanou a na nudličky nakrájenou cibuli, špetku soli a pepře a chvíli necháme restovat. Rajčata spaříme vroucí vodou, oloupeme je, nakrájíme na proužky a také dáme do pánve. Pak přidáme utřený česnek, vše podlijeme vývarem a necháme dusit doměkka. Na druhé pánvi rozehřejeme další lžici oleje a osmahneme na něm z obou stran omyté cukety nakrájené na kolečka. Do zapékací misky vymazané zbylým olejem rozložíme směs s Protein Steakem, zakryjeme ji osmaženými plátky cuket a posypeme strouhaným sýrem. Vše vložíme do trouby vyhřáté na 190°C a zapečeme dorůžova. Hotový

pokrm posypeme nasekanou petrželkou a podáváme s vařenými nebo jinak upravenými bramborami.