

Pečená řepa s jáhlovými plackami

Jiří Polcr

Ingredience: (4 porce)

- 720g řepy
- 150g pšeničných jáhlů
- 2 vejce
- 115g balkánského sýra
- olivový olej (30ml)
- rukola
- sůl, oregano, bazalka na dochucení

Postup

Řepu okrájíme a nakrájíme na tenčí plátky. Plátky řepy položíme na grilovací desku (je možno i péci v troubě), pokapeme jemně olivovým olejem, dochutíme oreganem a bazalkou a opékáme z každé strany asi 20 minut. Dále si uvaříme jáhly, kdy postupujeme podle návodu na obalu, po uvaření necháme chvíli odstát a zchladnout. Poté přidáme 2 vejce za vzniku polotekuté hmoty, rozeřjeme si pánev a z hmoty vytváříme placky, které z obou stran lehce osmažíme.

Řepu s plackami podáváme s nastrouhaným balkánským sýrem a čerstvou rukolou.

Dobrou chuť.



	kJ	sach	bilk	tuk
720g řepy	1360,8	68,4	11,52	0,72
150g pšeničných jáhlů	2211	106,5	19,5	2,1
2 vejce	632	1	12,4	10,8
115g balkánského sýra	1235,1	2,07	23	19,55
olivový olej	1034	0	0	27,2
rukola	20,2	0,52	0,42	0,14
sůl, oregano, bazalka na dochucení				
Celkem	6493,1	178,5	66,8	60,5
Porce	1623,3	44,6	16,7	15,1