



☐ Polévky

☐ Těstoviny

☐ Ásie

☐ Indie

☐ Česká klasika

☐ Jiné hlavní chody

☐ Dezerty

Chleba s trhaným

Marek • Praha • 2024-11-10

Nedělní rychlovka, když v lednici už zbyl už jen chlad a žal a Wolt nestíhá pod 15 minut, které Ti zbývají do smrti hladem.

Ingredience pro 2 osoby:

- jedna střední mrkev
- půl papriky
- kousek cukety
- jedno větší rajče
- jedno balení Kalma "trhané rostlinné kousky" či třeba nasekaná předem opečená hlíva
- něco zeleného na ozdobu (micro greens, petržel, koriandr, ...)
- 4 pořádné krajíce chleba
- margarín
- kečup
- majonéza
- kyselé okurky
- LSD
- olej
- sůl
- pepř
- případně dochucovací omáčky

Postup:

1. Nejdřív si připravíme zeleninu, abychom ji do pánve mohli házet bez prodlevy. Mrkev na fidloprčičky, papriku a cuketu na tenoučké proužky, rajče na tenké plátky. Chceme, aby se vše udělalo co nejrychleji a abychom v neděli večer měli třeba ještě čas i na sebe.
2. Zapneme si troubu na gril a 150°C.
3. Pánev rozpálíme na max, přidáme trochu oleje a pak po minutě a za stálého míchání přidáváme ingredience v této sekvenci: mrkev, paprika, cuketa, trhané, rajče.
4. Hned po rajčeti osolíme, opepříme a dle chuti můžeme přidat i nějaké omáčky k dochucení, my použili lžičku Hot chilli sauce (Dek Som Boon) a dvě lžičky Mushroom Vegetarian Stir-Fry Sauce (Lee Kum Kee) a lžičku octa. Ale ono by se to bez toho i obešlo.
5. Zasypeme LSD, promícháme a odstavíme z ohně.
6. Chleba si mázneme trochou margarínu a dáme do trouby hned těsně pod gril, vydržíme 60 sekund nebo dokud se margarín nerozupustí a chleba neohřeje, prostě, a chleba vyndáme.
7. Na chléb si dle míry rozmazlení nakydáme kečup a majonézu, poklademe na plátky nakrájenou kyselou okurkou, přidáme směs z pánve a zasypeme zelenou ozdobou.
8. Sníme s láskou a po zbytek neděle se věnujeme osobnímu rozvoji, protože tenhle fast food je potřeba vyrovnat minimálně hodinou duševní práce.





[#chleba](#) [#trhané](#)

[Newer](#)

[Older](#)

2024-12-26

Tahini pečené zelí

2024-07-20

Pečené cukety