

NÁKUPNÍ SEZNAM

večere

1. DEN

LOSOS S PAPÁJOU:

Losos 150g, citron, zelené fazolky 50g, červená paprika 50g, rajčátka 50g, papája 100g, česnek, čili, olivový olej, sezam, petrželka, sůl & pepř.

2. DEN

HLÍVOVÉ CHIPSY:

Hlíva 200g, sůl & pepř, mrkev 50g, batát 150g, salátové listy, olivový olej.

3. DEN

KRŮTÍ JAKO ROASTBEEF (3 PORCE)

Zelenina: máslo, cibule 1/2, mrkev 150g, ředkev 100g. **Krůtí 500g**, sůl & pepř, hořčice, olej. Rukola, hruška, citron, olej. Trouba 140°C na 50 min.

4. DEN

LILKOVÁ PYRAMIDA:

Mozzarella 100g, lilek 100g, olej & sůl, rajčatové pyré 1 lžíce, kapary 1 lžička, olivy 1 lžíce, bazalka, petrželka.

5. DEN

SEZAMOVÁ TORTILLA:

Vejce 2 ks, sezam bílý 1 lžíce, sezam černý 1 lžíce, černucha 1 lžička, bazalka 1 lžička, sůl, pepř. Listový salát, červená paprika.

Koření: sůl, pepř černý mletý, čili, kurkuma 40g, mletá skořice, mletý sušený zázvor, muškátový ořech, hořčice, kapary, semínka černucha, semínka bazalky, sezam černý /bílý, olivový olej, česnek.