

Banány zapékané se šunkou



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

290 kalorií , 9 g cukrů , 22 g tuků , 11 g bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/banany-zapekane-se-sunkou>

Příprava

Plátky šunky potrieme jemne dijonskou horčicou a zabalíme do nich olúpané banány. Na panvici s rozpusteným maslom ich opečieme zo všetkých strán. Preložíme na vyhriatu misu, každý kúsok v strede polejeme kečupom, posypeme parmezánom a obložíme banánovými plátkami, rozkrájanými rajčiakmi, citrónom a nadrobno nakrájanou zelenou petržlenovou vňaťou.



Tip k receptu

Podávame ako predjedlo s malými kúskami opekaného sendviča.

Ingredience

- ✓ 4 plátky pražské šunky
- ✓ 2 lžičky Dijonské hořčice
- ✓ 5 banánů
- ✓ 1 lžíce másla
- ✓ 3 lžíce kečupu
- ✓ 2 lžíce strouhaného parmezánu
- ✓ 2 rajčata
- ✓ 2 lžičky petrželové natě
- ✓ 1 citrón

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně náročnější, Něco extra, Labužník, Předkrm