

Grilovaný fitness hermelín



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 15min , Porce: 1

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Sonia005

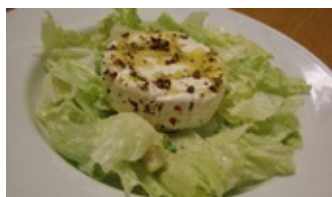
Odkaz: <https://srecepty.cz/grilovany-fitness-hermelin>

Příprava

Ledový salát si natrháme (nekrájíme) na kousky, opláchneme a pořádně okapeme přebytečnou vodu. Vložíme na talíř. V malé mističce smícháme koření s olejem a hermelín v něm obalíme. Poté vložíme do alobalu a pečeme asi 5-7 minut na 180°C (dle typu trouby). Hotový hermelín položíme na salát a můžeme podávat.

▣ Tip k receptu

Salát i koření si může každý zvolit sám dle své chuti.



Ingredience

- 1 fitness hermelín
- 1/2 lžičky celého barevného pepře
- špetka provensálského koření
- 2 lžičky olivového oleje
- 1/2 hlávky ledového salátu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Mléčné výrobky a vejce , Rychlovka, Štíhlá slečna, Svačinka