

Zeleninovo - sýrové toasty



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 6

702 kalorií , **12 g** cukrů , **7 g** tuků , **21 g** bílkovin

Autor: ajap777

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninovo-syrove-toasty>

Příprava

Zeleninu si s kmínem uvaříme v osolené vodě. Sýr si nastrouháme nahrubo. Chleby si dáme opéct v topinkovači. Uvařenou zeleninu promícháme s nastrouhaným sýrem a majoránkou, pepřem, příp. solí. Tuto směs dáme na chvíli do mikrovlné trouby, dokud se sýr nerozpustí. Směs dáme na opečený chléb.

Ingredience

- ✓ 12 plátků toastového chleba
- ✓ 1/2 sáčku mražené zeleninové směsi
- ✓ 100-150 g tvrdého sýra
- ✓ 2 lžičky soli
- ✓ 1 lžička kmínu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Rychlovka, Rodina, Svačinka