

Rychlé zeleninové jáhly

připravila Hana Konopková, výživová poradkyně NATURHOUSE ve Znojmě

Ingredience na 2 porce:

200 g jáhel

750 ml vody

500 g mražené zeleninové směsi

větší cibule

2 stroužky česneku

sójová omáčka

sekaná petrželka

Postup:

Jáhly uvařte dle základního receptu. Na oleji osmahněte nakrájenou cibulku, přidejte zeleninovou směs a chvíli povařte. Přidejte vychladlé jáhly, dobře promíchejte, ochuťte česnekem, sójovou omáčkou a sekanou petrželkou.

Výživové hodnoty na 1 porci: 267 kcal

Bílkoviny: 22 %

Sacharidy: 73 %

Tuky: 5 %