

Tekvicová nátierka s Cottage syrom



3. 11. 2021

Ingrediencie na 1 porciu:

- 1/4 tekvice Hokaido (nakrájaná na malé kocky 200 g)
- 150 g syr Cottage
- 1 ks menšia cibuľa nakrájaná najemno
- 2 lyžičky sušeného cesnaku
- petržlenová vňať, pažítka alebo ligurček
- 2 lyžice olivového oleja
- soľ a čierne korenie

Postup prípravy:

Na panvici necháme zosklovatieť cibuľu na olivovom oleji. Následne pridáme na kocky nakrájanú tekvicu, štipku soli, premiešame a pod pokrievkou dusíme cca 8 minút. Počas dusenia podľa potreby podlievame vodou.

Následne necháme vychladiť, premiestnime do misky a tekvicu vidličkou roztlačíme. Pridáme Cottage syr, cesnak, bylinky, osolíme, okoreníme a premiešame.

Pripravená nátierka predstavuje jednu porciu proteínového jedla. Podávame ju samotnú alebo polovicu množstva s 1/2 porciou povoleného [proteínového pečiva Prodietix](#).

Vhodné od 3.fázy diéty.