

Zapečený karfiol s bylinkami



21. 10. 2021

Recept vhodný pre: [1. fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Karfiol odvodňuje, podporuje chudnutie, posilňuje imunitný systém a stará sa o vysoký obsah živín vo všetkých telesných bunkách. Tento recept si môžete pripraviť aj deň vopred a na druhý deň máte pripravený výborný obed.

Čo potrebujete (1 porcia):

- 1 balenie [Prodietix omelety](#)
- 200 g karfiolu
- hrst čerstvých bylín (bazalka, majorán, tymián)
- soľ
- čierne korenie
- sušená cibuľa

Ako na to:

- 1.** Karfiol umyjeme, otrháme listy a rozdelíme na ružičky, ktoré uvaríme v osolenej vode.
- 2.** Medzitým si pripravíme Prodietix omeletu s bylinkami podľa návodu na zadnej etikete.
- 3.** Uvarený karfiol zlejeme a pokrájame na malé kúsky. Čerstvé bylinky nasekáme najemno a pridáme ku karfiolu. Celú zmes podľa chuti osolíme, okoreníme a pridáme sušenú cibuľu. Všetko premiešame a prilejeme pripravenú Prodietix omeletu. Vzniknutú hmotu nalejeme do pekáča, ľahko vymazaného repkovým olejom.
- 4.** Pečieme v predhriatej rúre na 180 stupňov 20 - 25 minút, dozlatista.

5. Podávame so [zelerovými hranolkami](#) alebo so zeleninovým šalátom z povolenej zeleniny.