

# Baklažánový tatarák s cereálnym chlebom



20. 10. 2021

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

Chcete sa nadopovať vitamínmi a vlákninou, ale nemáte v zimnom období chuť na surovú zeleninu? Vyskúšajte nový recept na baklažánový tatarák s cereálnym chlebom Prodietix. Na tomto recepte si pochutí úplne celá rodina a vy sa nebudete musieť báť o svoju štíhlu líniu.

Čo potrebujete (2 porcie):

- 1 ks baklažánu
- ¼ cibule
- ½ lyžičky sušeného cesnaku
- 2 rajčiny
- 1 paprika
- Kapary - 10 g
- ½ lyžičky sušeného chilli
- Soľ a čierne korenie
- 2 lyžice olivového oleja
- 2 balenia [cereálneho chleba Prodietix](#) alebo dve porcie [viacvrstvného chleba Prodietix \(balený po 5 porciách\)](#)

## Ako na to:

**1.** Baklažán nakrájame na tenké kolieska, osolíme a chvíľku necháme odstáť, pokým nepustí vodu. Potom osušíme vodu papierovou utierkou.

**2.** Baklažán, paradajky, papriku a cibuľu nakrájame na malé kocky.

- 3.** Na olivovom oleji najprv osmažíme cibuľu, potom pridáme ostatnú zeleninu a opekáme, kým baklažán nezhnedne - asi desať minút.
- 4.** Dochutíme sušeným chilli, cesnakom, kapary a prípadne dosolíme / okoreníme.
- 5.** Cereálny chlieb opečený v toustovači alebo na suchej panvici potrieme silnou vrstvou baklažanového tataráku a môžeme podávať.
- 6.** Dobrú chuť