



Treska v zeleninovém hnízdě

Snadné jídlo připravené v troubě s Alpro Soya Cuisine

Příprava

1. Troubu předehřejeme na 180 °C. Květák rozdělíme na růžičky a vaříme je v mírně osolené vodě, dokud nejsou al dente. Omyjeme důkladně brambory a vaříme je v mírně osolené vodě doměkka. Brambory a houby nakrájíme na tenké plátky.
2. Houby orestujeme s tymiánem, bobkovým listem a prolisovaným česnekem. Pokapeme citrónovou šťávou a dochutíme solí a pepřem. Květák, houby a brambory naskládáme do hluboké zapékací misky a tresku položíme navrch. Navrstvíme na ni plátky citronu a část zeleniny, abychom zabránili jejímu vysušení v troubě. Tresku osolíme, opepříme a pokapeme olivovým olejem.
3. Zbývající čerstvé bylinky, tymián, kopr a mátu najemno nasekáme a přidáme k Alpro Soya Cuisine. Dochutíme muškátovým oříškem, solí a pepřem. Touto směsí přelijeme zeleninu a tresku.
4. Vložíme do trouby a v závislosti na tloušťce tresky pečeme zhruba 10-15 minut.



4 porce



55min



Ingredience

- 400 g tresky
- 300 g květáku
- 250 g neloupaných brambor
- 200 g hub (žampiony, lišky, hlíva)
- 250 ml Alpro Soya Cuisine
- 2 stroužky česneku
- polovina citrónu
- 2 bobkové listy
- tymián
- máta nebo meduňka
- kopr
- 2 lžičky olivového oleje
- muškátový oříšek
- čerstvě mletý černý pepř
- sůl

Vyrobeno z

Alpro sójová alternativa smetany na vaření

