



Rychlé fleky s masovým masem Halali

Jednoduché a syté jídlo z bezvaječných fleků a masové konzervy Halali, doplněné kečupem pro šťavnatost. Ideální rychlá večeře pro celou rodinu.

Tento recept jsme vytvořili dříve a jeho slevy už skončily. Ceny a dostupnost surovin nemusí odpovídat aktuální nabídce. Aktuální recepty ze slev najdete na potravinka.cz/recepty.

#Večeře #Rychlé #SytáJídla

Veganské

Alergeny: lepek (orientačně podle surovin, vždy zkontrolujte obal)

⌚ Příprava 5 min · Vaření 15 min · Střední · 👤 4 porce · 🔥 520 kcal/porce

Na porci: 🥗 18 g bílkovin · 🍷 55 g sacharidů · 🍳 24 g tuků

Suroviny

	ARO Těstoviny fleky bezvaječné · 500.0 g Potřeba: 500 g	12,90 Kč ↓ Nejnižší cena
	Hamé Halali · 500.0 g Potřeba: 500 g	42,90 Kč ↓ Nejnižší cena
	Fine Life Kečup jemný · 500.0 g Potřeba: 100 g	34,90 Kč

Co ještě přidat

	Solsanka Mořská sůl hrubozrnná · 1.0 kg Potřeba: podle chuti	33,90 Kč
	J.C. Horn Pepř černý mletý · 45.0 g Potřeba: podle chuti	59,90 Kč
	ARO Olej olivový z pokrutin · 1.0 l Potřeba: 1 lžíce	119,90 Kč



Postup

- 1** Uvařte fleky podle návodu na obalu ve slané vodě.
- 2** Mezitím rozehřejte na pánvi trochu oleje a vysypte na něj obsah konzervy Halali.
- 3** Přidejte kečup a krátce prohřejte, dokud se směs nespojí.
- 4** Scezené fleky přidejte na pánev a promíchejte se směsí masa a kečupu.
- 5** Podle chuti dosolte a opepřete a ihned podávejte.

Tip: Na talíři posypte čerstvě mletým pepřem nebo nejmenno nakrájenou cibulkou pro svěžejší chuť.



Otevři recept v telefonu

Naskenuj kód a měj recept i seznam surovin po ruce, s cenami a možností přidat vše do košíku.

