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 najemno 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.