



Pečená špargľa v lístkovom ceste

Ingrediencie

- 30 g kečup
- 1.5 g MAGGI Harmónia chuti
- 100 g Špargľa, surová
- 170 g Listové cesto
- 80 g Syr
- 6 články Párky

Postup

1. Špargľu dôkladne očistíme, rozpolíme a 10 minút povaríme vo vode s korením Harmónie chuti, scedíme a vychladíme.
2. Obalíme každý kúsok špargle v syre. Cesto rozvaľkáme, nakrájame na 6 dlhých trojuholníčkov a na kraj položíme 2 kusy špargle obalenej v syre a polovicu párku, potom zabalíme do cesta. Urobíme to tak u všetkých.
3. Vložíme do rúry vyhriatej na 200 °C. Pečieme 15-20 minút dozlatista.
4. Podávajte horúce s kačupom.

sacharidy	16.26 g
energie	317.02 kcal
tuky	22.25 g
proteín	12.9 g

Ⓛ 57

⊕ 6