

OSMAŽENÁ HLÍVA SE ZELENINOVÝM PYRÉ

Vynikající rychlý oběd či večeře. Přirozeně bezlepkový vhodný s kombinací s jakýmkoli zeleninovým salátem.



SUROVINY NA 4 PORCE:

Bramborovo-zeleninové pyré připravíte dle [tohoto receptu](#).

A osmažit hlívu na cibulce věřím zvládnete s lehkostí, radostí, během 10 minut. Na ghí či oleji osmahněte cibuli (nakrájenou na jemné měsíčky) a dle výběru si rozhodněte, zda hlívu okořeníte kmínem a osolíte mořskou či himalájskou solí, nebo zvolíte ájurvédskou úpravu a hlívu opepříte a osolíte černou solí.

Počkejte až hlíva pustí vodu a vysmaží se dozlatova.

Suroviny:

- 2 PL ghí (či oleje)
- 2 balení hlívy (600 g)
- 3 cibule
- klasická varianta: 2 ČL českého kmínu / 1 ČL soli
- ájurvédská varianta: 1 ČL čerstvě a nahrubo namletého černého pepře / 2 ČL černé soli

POSTUP PŘÍPRAVY:

Na ghí či oleji necháme rozvonět kmín, přidáme cibuli pokrájenou na měsíčky, kterou rovnou osolíme. Jakmile cibulka zelátne, přidáme na nudličky pokrájenou hlívu a za občasného míchání smažíme cca 10 minut.

K tomuto jídlu si přiložte některý ze zeleninových salátů, buď s [kešu zálivkou](#) či s jablečným koncentrátem, což je úžasná zálivka sám o sobě, netřeba přidávat ani olivový olej či citrón.