

Banány zapékané se šunkou

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

290 kalorií , **9 g** cukrů , **22 g** tuků , **11 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/banany-zapekane-se-sunkou>

Příprava

Plátky šunky potrieme jemne dijonskou horčicou a zabalíme do nich olúpané banány. Na panvici s rozpusteným maslom ich opečieme zo všetkých strán. Preložíme na vyhriatu misu, každý kúsok v strede polejeme kečupom, posypeme parmezánom a obložíme banánovými plátkami, rozkrájanými rajčiakmi, citrónom a nadrobno nakrájanou zelenou petržlenovou vňaťou.

▣ Tip k receptu

Podávame ako predjedlo s malými kúskami opekaného sendviča.

Ingrediencie

- 4 plátky pražské šunky
- 2 lžičky Dijonské hořčice
- 5 banánů
- 1 lžíce másla
- 3 lžíce kečupu
- 2 lžíce strouhaného parmezánu
- 2 rajčata
- 2 lžičky petrželové natě
- 1 citrón

Kategorie

Výjimečný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně náročnější, Něco extra, Labužník, Předkrm