# Zeleninový předkrm

**Obtížnost:**

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 35min , Porce: **4**

**959** kalorií , **123 g** cukrů , **6 g** tuků , **32 g** bílkovin

**Autor:** Milena

**Odkaz:** https://srecepty.cz/zeleninovy-predkrm

## Příprava

Veškerou zeleninu nakrájíme na kousky a orestujeme na oleji. Přilijeme vodu a necháme 15 minut dusit pod pokličkou, dokud zelenina nezměkne. Přidáme rajčatový protlak, sušený tymián, nakrájenou bazalku, sůl a pepř dle chuti. Směs necháme projít varem. Podáváme horké nebo vychlazené.

### Tip k receptu

Můžeme podávat s chlebem, nebo jako chlebíčky. Plátky toastového chleba rozřízneme na příč, aby vznikly 2 trojúhelníčky, které jemně namažeme zeleninou směsí.

## Ingredience

- 1 lžíce olivového oleje
- 1 červená paprika
- 1 žlutá paprika
- 1 zelená paprika
- 1 větší cibule
- 2 rajčata
- 100 g artyčoku
- 1 hrst bezpeckových zelených oliv
- 1 hrst bazalky
- 1/2 lžičky sušeného tymiánu
- sůl
- pepř
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- 150 ml vody

## Kategorie

Výjimečný den, Řecká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Něco extra, Labužník, Předkrm