

RECEPTY S ROBI

Robi je speciálně připravená směs z pšeničné bílkoviny, červené řepy, vody a koření, která může nahradit maso a tím omezí přísun kalorií, tuků a cholesterolu.

Vypadá jako maso, chutná jako maso, připravuje se jako maso a lze použít i za studena.

Spoří čas a energii při tepelné úpravě, stojí méně než maso a je vhodný i pro diety.



Kuskusoto s ROBI

- 650g Robi nudliček
- 1kg kuskusu
- 300g Královská směs Ardo
- 250g cibule
- 200g sýra eidamu
- vegeta, olej, sůl, kari



Kuskus uvaříme dle návodu výrobce, cibuli orestujeme, Robi okořeníme a se zeleninou ještě restujeme. Můžeme ještě podlít vodou a pak smícháme s kuskusem, posypeme sýrem.

Lasagne s ROBI a zeleninou

- 500g Robi nudliček nebo pomleté plátky Robi
- 300g lasagne
- 200g leča
- 200g zel.směs pod svíčkovou nudličky
- 150g cibule
- 150g kečupu
- 200g eidam
- 150g oleje
- provensáls. koření, vegeta



Robi pokrájíme nebo pomeleme, na orestované cibulce prohřejeme, přidáme zeleninu pod svíčkovou, lečo, kečup, ochutíme. Připravíme bešamel. Dále pokračujeme tradiční přípravou výroby lasagní. Nakonec horní vrstvu bešamelu posypeme sýrem a zapečeme.

Sekaná ROBI

- 800g mletých plátku Robi
- 150g cibule
- 50g česneku
- 4ks vajec
- 50g hl. mouky
- 50g strouhanky
- olej, kmín, pepř, majoránka, sůl



Postupujeme jako při pečení klasické sekané a stejně ji i servírujeme.

DOBROU CHUŤ!