

Cuketačky se sójou a sýrem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

1227 kalorií , **4 g** cukrů , **94 g** tuků , **58 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/cuketacky-se-sojou-a-syrem>

Příprava

Sojový granulát uvaříme ve slané vodě 15 minut a scedíme. Necháme na sítku okapat a potom z něho vymačkáme vodu. Oloupanou cuketu nastrouháme na hrubo, vodu nesléváme. Smícháme cuketu, granulát, vejce, pepř, majoránku, solamyl a mouku. Přidáme sýr nastrouhaný na jemno a těstíčko necháme 10-15 minut odstát. Na lívanečnick s rozehřátým olejem dáváme po 1 lžici těstíčko, rozetřeme a pomalu smažíme. Obracíme, až je spodní část červená a dosmažíme i druhou stranu.



Tip k receptu

Podáváme jako hlavní chod s bramborovou polévkou.



Ingredience

- ✓ 1/2 hrnku suchého sojového granulátu
- ✓ 1 hrnek nastrouhané cukety
- ✓ 1 vejce
- ✓ 1/2 lžičky soli
- ✓ 1 lžička majoránky
- ✓ 2 lžičky Solamylu
- ✓ 30 g hladké mouky
- ✓ 4 plátky sýru gouda
- ✓ 3 špetky pepře
- ✓ 1 dcl slunečnicového oleje na smažení

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Podzim, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián, Hlavní chod