

# Cuketáčky 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