

Cuketáčky se sójou



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

843 kalorií , **5 g** cukrů , **10 g** tuků , **117 g** bílkovin

Autor: JanaB

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

Příprava

Odměříme si 1 hrnek suchého sójového granulátu a uvaříme ho 15 minut v osolené vodě. Cuketu oloupeme a nastrouháme na hrubo. Oškrábané brambory nastrouháme na jemné nudličky. Granulát, cuketu a brambory dáme na síto a vymačkáme přebytečnou vodu. Do směsi přidáme sůl, pepř, majoránku, česnek a hladkou mouku. Vše dobře promícháme a do lívanečnicku s rozehřátým olejem rozetřeme vždy lžící těsta. Dáváme v tenké vrstvě a smažíme po obou stranách do červena.

▣ Tip k receptu

Výborné jsou podávané s bramboračkou.



Ingredience

- 1 lžíce majoránky
- 1 hrneček sojového granulátu
- 1 hrnek nastrouhaných brambor
- 1 hrnek nastrouhané cukety
- 100 g hladké mouky
- 2 vejce
- 1 lžička soli
- 1/4 lžičky mletého pepře
- 5 nastrouhaných stroužků česneku
- 5 ml slunečnicového oleje na smažení

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián, Hlavní chod