

Cuketová pomazánka nejen na topinky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

423 kalorií , **6 g** cukrů , **15 g** tuků , **41 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/cuketova-pomazanka-nejen-na-topinky>

Příprava

Na oleji osmahneme nakrájenou cibuli, přidáme prolisovaný česnek, necháme rozvonět a přisypeme na hrubo nastrouhanou cuketu. Po chvíli přidáme ostatní ingredience, kromě šunky a sýru a dusíme asi 20 minut. Pak ke směsi přidáme šunku nakrájenou na nudličky a ještě asi 5 minut necháme probublávat. Mažeme na topinky opečené na oleji do červena a sypeme oblíbeným tvrdým sýrem.

Tip k receptu

Směs je dobrá i za studena na tmavém chlebu.

Ingredience

- 300 g cukety
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 lžíce sójové omáčky
- 1 lžíce vegety
- 2 lžíce oleje
- 2 lžíce chilli omáčky
- 2 lžíce worcesterové omáčky
- pepř
- 3 listy čerstvé šalvěje
- 2 lžíce rajčatového protlaku
- strouhaný sýr
- 1 lžička cukru
- 4 krajíčky chleba
- 100 g šunky
- 1/2 lžičky mletého zázvoru

Kategorie

Obyčejný den, Podzim, Finančně nenáročné, Zelenina, Labužník, Rodina

