

# Cuketové ragů



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 30min , Porce: 4

**224** kalorií , **16 g** cukrů , **0 g** tuků , **18 g** bílkovin

**Autor:**

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/cuketove-ragu>

## Příprava

Cukety omyjeme a nakrájíme na kolečka. Na pánvi rozežřejeme tuk a zpěníme na něm nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme kolečka cuket, krátce podusíme a lehce poprášíme moukou, poté přilijeme bílý jogurt a přidáme jemně sekanou petrželku a sůl. Na mírném ohni dusíme cca 15 minut. Před podáváním dochutíme citronovou šťávou. Přílohou mohou být bramborové knedlíky.

## Ingredience

- ✓ 800 g cukety
- ✓ 40 g tuku na smažení
- ✓ 1 cibule
- ✓ 20 g hladké mouky
- ✓ 1 bílý jogurt
- ✓ sůl
- ✓ petržel
- ✓ citronová šťáva

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod