

# Cuketový guláš



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 40min , Porce: 4

**134** kalorií , **12 g** cukrů , **1 g** tuků , **6 g** bílkovin

**Autor:** jessynka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/cuketovy-gulas>

## Příprava

Cukety oloupeme, nakrájíme na kostky a společně s pokrájenou cibulí dusíme doměkka. Přimícháme česnek utřený se solí, pepř, kečup a dochutíme sojovou omáčkou.

## Ingredience

- ✓ 2 středně velké cukety
- ✓ 2 cibule
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 4 lžíce kečupu
- ✓ 1 lžíce sojové omáčky
- ✓ pepř
- ✓ sůl

## Kategorie

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

