

# Dietní brambory zapečené s pórkem a žampiony



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

911 kalorií , 26 g cukrů , 30 g tuků , 34 g bílkovin

Autor: barbora studená

Odkaz: <https://srecepty.cz/dietni-brambory-zapecene-s-porkem-a-zampiony>

## Příprava

Na dno olejem vymazaného pekáče naskládáme vrstvu brambor, nakrájených na kolečka, přidáme na kolečka nakrájený pórek a cibuli. Mraženou zeleninu a očištěné, na plátky nakrájené žampiony krátce povaříme, slijeme a přidáme do pekáče. Osolíme, opepříme. Na zeleninu položíme další vrstvu brambor, vše zalijeme rozšlehanými bílky s mlékem a dáme zapéct.



### Tip k receptu

Kořeníme libovolným kořením, vhodným na zeleninu.

## Ingredience

- ✓ 400 g brambor vařených ve slupce
- ✓ 400 g pórků
- ✓ 200 g žampionů
- ✓ 200 g mražené zeleninové směsi s paprikou
- ✓ 200 ml nízkotučného mléka
- ✓ 4 bílky
- ✓ 60 g cibule
- ✓ 20 ml rostlinného oleje
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Štíhlá slečna, Hlavní chod