

Dietní kyselo



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

189 kalorií , **0 g** cukrů , **0 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/dietni-kyselo>

Příprava

Cibuli nakrájíme nadrobno, brambory a hlívu na kostky a dáme vařit do vody - 3/4 l spolu s kmínem. Přidáme rozmixovaný brambor na zahuštění a nakonec ochutíme koprem. Zdobíme lžičkou jogurtu.

Ingredience

- ✓ 200 g brambor
- ✓ 200 g hlívy ústříčné
- ✓ 1 balení bílého jogurtu
- ✓ 1 cibule
- ✓ troška kmínu
- ✓ troška kopru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Rychlovka, Štíhlá slečna, Polévka