

Fleky se zelím



Obtížnost:     

Čas přípravy: 1h 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 1h 45min , Porce: 6

365 kalorií , 0 g cukrů , 41 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/fleky-se-zelim>

Příprava

Zelí nastroháme a osolíme. Necháme asi 1 hodinu odležet, aby pustilo šťávu, tu slijeme a dáme stranou. Na pánvi rozpálíme olej a na něm osmažíme zelí dozlatova. Fleky uvaříme v osolené vodě do měkka. Fleky v hrnci smícháme se zelím a dochutíme solí a pepřem. Podáváme.



Tip k receptu

Velmi rychlé a jednoduché jídlo a překvapivě dobré a dietní.



Ingredience

- ✓ 1 menší hlávka zelí
- ✓ 1 balení fleků
- ✓ 3 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Děti do 5 let, Chudý student, Hlavní chod