

Francouzské brambory - dušené



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 4

754 kalorií , **1 g** cukrů , **24 g** tuků , **36 g** bílkovin

Autor: Ajaja

Odkaz: <https://srecepty.cz/francouzske-brambory-dusene>

Příprava

Brambory oloupeme a nakrájíme na hranolky, cibuli také oloupeme a nakrájíme na drobno. Na trošce oleje smažíme cibulku - stačí jen do sklovata. Pak přidáme brambory, osolíme, mírně opepříme, přidáme kmín (vhodný je i mletý), je-li třeba, mírně podlijeme a dusíme. Mezitím si nakrájíme na kolečka párky a přidáme je k bramborám, dále dusíme společně. Až jsou brambory měkké, vyklepneme na ně vejce, zamícháme a necháme zatuhnout. Podáváme s nakládanou okurkou, případně různým salátem - okurkový, hlávkový... Takto upravené francouzské brambory jsou šetrnější na zažívání a jsou i méně kalorické, než klasické zapékané.



Ingredience

- 600 g brambor
- 4 kousek párku nebo kousek dietního salámu
- 1 cibule
- sůl
- pepř
- kmín
- 4 vejce
- trocha oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Štíhlá slečna, Hlavní chod