

Hlíva na smetaně a zázvoru



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 35min , Porce: 2

443 kalorií , 0 g cukrů , 29 g tuků , 18 g bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/hliva-na-smetane-a-zazvoru>

Příprava

Hlívu nakrájíme na proužky. Na oleji zpěníme nadrobno nasekanou cibuli, přidáme hlívu, osmahneme, osolíme, opepříme a zalijeme vývarem. Přidáme zázvor, sušený česnek a na mírnějším ohni dusíme asi 15 minut pod pokličkou. Mouku rozmícháme v trošce vody a omáčku zahustíme. Ochutíme sojovou omáčkou a provaříme. Nakonec přilijeme smetanu, promícháme, dochutíme a můžeme vypnout. Podáváme s vařeným bramborem.

Ingredience

- ✓ 300 g hlívy ústřičné
- ✓ 1 cibule
- ✓ 2 lžíce slunečnicového oleje
- ✓ sůl a pepř podle chuti
- ✓ 1 malá lžička zázvoru
- ✓ 1/2 lžičky česneku - sušené kořenící směsi
- ✓ šálek vývaru
- ✓ 1-2 lžíce hladké mouky
- ✓ 150 ml smetany
- ✓ 2-3 lžíce sojové omáčky

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Houby, Rychlovka, Vegetarián, Hlavní chod

