

# Houbová sekaná



Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 55min , Porce: 4

**1796** kalorií , **1 g** cukrů , **61 g** tuků , **78 g** bílkovin

**Autor:** Beruska64

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/houbova-sekana>

## Příprava

Na oleji zpěníme nadrobno nasekanou cibuli, přidáme houby pokrájené na kostičky, osolíme, okmínujeme a dusíme cca 15 minut. Podušené houby smícháme s v mléce namočenými a vymačkanými žemlemi, přidáme rozšlehaná vejce, nasekanou petrželku, okořeníme, zahustíme strouhankou. Dáme do vymaštěného pekáčku a zapečeme. Zapékáme při 170 °C, cca 20 minut. Podáváme se zeleninovým salátem.

## Ingredience

- ✓ 500 g čerstvých hub
- ✓ 1 cibule
- ✓ 3 housky
- ✓ 5 lžic mléka
- ✓ 4 vejce
- ✓ 10 lžic strouhanky
- ✓ 1 svazek petrželky
- ✓ 5 lžic olivového oleje
- ✓ 1 lžička muškátového květu
- ✓ 1 lžička drceného kmínu
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Rodina, Hlavní chod