

Kapustové opečenky



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 30min , Porce: 1

242 kalorií , **0 g** cukrů , **6 g** tuků , **12 g** bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapustove-opecenky>

Příprava

Uvařenou a nastrouhanou kapustu dobře promícháme se strouhankou, česnekem, moukou a vejcem, osolíme a okořeníme. Lžící tvoříme placičky a smažíme na rozpáleném tuku.

Ingredience

- ✓ 5 g česneku
- ✓ 70 g hlávkové kapusty
- ✓ 5 g hladké mouky
- ✓ troška pepře
- ✓ 30 g strouhanky
- ✓ špetka soli
- ✓ 10 g tuku
- ✓ 1 vejce

Kategorie

Finančně nenáročné, Rychlovka, Chudý student, Hlavní chod, Svačinka

