

Karotka s koriandrem



Obtížnost:     

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 10min , Porce: 4

399 kalorií , **15 g** cukrů , **20 g** tuků , **5 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/karotka-s-koriandrem>

Příprava

Karotky nakrájíme diagonálně na 2 cm dlouhé kousky. Povaříme je 5 minut, poté osušíme. Smícháme olivový olej, nasekaný koriandr a šťávu z citronu a zastříkneme tím karotky. Osolíme, opepříme.



Tip k receptu

Hodí se jako příloha k pečenému masu – jehněčímu, kuřecímu nebo k rybímu. Jedna porce se skládá: 493 kJ, 1 g bílkovin, 10 g sacharidů, 9 g tuku, 3 g vlákniny.



Ingredience

- ✓ 500 g mrkve
- ✓ 3 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 kořen koriandru
- ✓ 1/2 ks citronu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Pro alergiky, Redukční, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Štíhlá slečna, Salát