

Mrkev po židovsku



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

430 kalorií , **15 g** cukrů , **14 g** tuků , **9 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkev-po-zidovsku>

Příprava

Očištěnou mrkev nastrouháme nebo nakrájíme na nudličky. V hrnci rozehejeme olivový olej, přihodíme cibuli nasekanou nadrobno a restujeme, až cibule zesklovatí. Přidáme nasekané stroužky česneku, promícháme a až česnek začne vonět, přisypeme mrkev a jemně osolíme. Lehce podlijeme vodou a podusíme doměkka. Když je mrkev skoro měkká a voda vyvařená, vše lehce zaprášíme moukou, znovu trochu podlijeme a povaříme. Nakonec ještě dochutíme solí a pepřem, toho můžeme přidat trochu víc, než jsme zvyklí, dodá jídlu šmrnc. Podáváme jako samostatné jídlo s vařeným bramborem nebo jako přílohu k masu.

Ingredience

- 500 g mrkve
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 1/2 lžíce hladké mouky
- sůl a pepř podle chuti

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Vegetarián, Hlavní chod, Příloha

Tip k receptu

Stejně můžeme připravit i pórek.

