

Mrkvové opečenky



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 55min , Porce: 1

228 kalorií , 2 g cukrů , 3 g tuků , 8 g bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

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

Příprava

Jemně nakrájenou mrkev podlijeme horkým mlékem, osolíme a dusíme do poloměkka. Pak promícháme s krupicí a cukrem a dusíme do poloměkka. Do vychladlé hmoty zamícháme žloutek a tvoříme podlouhlé placičky, které obalujeme v rozšlehaném bílku a ve strouhance a po obou stranách opečeme.

Ingredience

- ✓ 80 g mrkve
- ✓ 20 g krupice
- ✓ 1/2 vejce
- ✓ 0,3 dcl mléka
- ✓ 2,5 g cukru moučka
- ✓ špetka soli
- ✓ 20 g strouhanky
- ✓ 10 g tuku

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Hlavní chod

