

Mrkvový nákyp s tvarohem



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 1

281 kalorií , **2 g** cukrů , **10 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: Kateřina Růžičková

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkvovy-nakyp-s-tvarohem>

Příprava

Žloutek utřeme s tukem, cukrem, solí a postupně přimícháváme tvaroh se smetanou. Poté přidáme vařenou mrkev (jemně nastrouhanou), vmícháme sníh z bílků, rum a kůru. Pečeme v troubě ve vysypané formě.

Ingredience

- ✓ 70 g mrkve
- ✓ 30 g tučného tvarohu
- ✓ 1 vejce
- ✓ 10 g tuku
- ✓ 0,5 dcl smetany
- ✓ 20 g vanilkového cukru
- ✓ 0,15 dcl rumu
- ✓ troška citronové kůry
- ✓ troška pomerančové kůry
- ✓ špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Hlavní chod, Hlavní chod

