

Obalené žampiony s květákem

Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

3437 kalorií , **4 g** cukrů , **157 g** tuků , **62 g** bílkovin

Autor: Jana Langrová

Odkaz: <https://srecepty.cz/obalene-zampiony-s-kvetakem>

Příprava

Květák rozdělíme na růžičky a ve slané vodě s vegetou chvíli povaříme. Brambory oloupeme a také je chvíli povaříme ve slané vodě. Brambory i květák necháme vychladnout. Brambory, květák a žampiony poté obalíme v trojobalu (mouka, vejíčko, strouhanka). Osmažíme na oleji. Podáváme se zeleninou.

Ingredience

- 1 květák
- 1 balení žampionů
- 1/2 kg drobných brambor
- troška Vegety
- 3 vejce
- 1 hrneček strouhanky
- 1 hrneček hladké mouky
- šálek rostlinného oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod