

Obalovaná hlíva na česneku



Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 3

700 kalorií , 1 g cukrů , 46 g tuků , 19 g bílkovin

Autor: Jiřulka

Odkaz: <https://srecepty.cz/obalovana-hliva-na-cesneku>

Příprava

Kloboučky hlívy omyjeme ve studené vodě, osušíme papírovou utěrkou. Česnek rozdrtíme lisem a kloboučky hlívy zespoda potřeme směsí lisovaného česneku se solí. Takto připravenou hlívu obalíme v hladké mouce a smažíme v rozpáleném oleji na pánvičce.



Tip k receptu

Jako přílohu doporučujeme brambory, které si uvaříme ve slupce, po oloupaní je nakrájíme a osmažíme na cibulce. Nakonec přidáme pažitku, zamícháme a nabereme do kulaté naběračky, abychom vytvořili kopečky.

Ingredience

- ✓ 40 dkg hlívy ústřičné
- ✓ 3 stroužky česneku
- ✓ 3 lžíce hladké mouky
- ✓ olej na smažení

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Něco extra, Chudý student, Hlavní chod