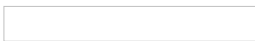


Omáčka z cukety



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 30min , Porce: 5

571 kalorií , **0 g** cukrů , **47 g** tuků , **23 g** bílkovin

Autor: Maja

Odkaz: <https://srecepty.cz/omacka-z-cukety>

Příprava

Cukety očistíme, nakrájíme na větší kousky a uvaříme doměkka ve vodě. Po uvaření slijeme vodu a cukety rozmačkáme vidličkou na kaši. Potom k této směsi přidáme jogurt, rozmačkaný česnek, citronovou šťávu, římský kmín, sůl, chilli a všechno důkladně promícháme. Potom opatrně do směsi zamícháme najemno nastrouhaný sýr feta a olivy, které jsme nakrájeli na malinké kostičky.

Tip k receptu

Směs necháme odležet v lednici. Vhodné jako příloha ke grilovaným steakům.

Ingredience

- 3 střední cukety
- 200 ml bílého jogurtu
- 2 stroužky česneku
- 3 lžíce olivového oleje
- 100 g sýru feta
- šťáva z půlky citronu
- půl lžičky římského kmínu
- špetka chilli
- zelené a černé olivy
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Něco extra, Rodina, Omáčka