

Ovesná smaženice do polévky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

997 kalorií , **4 g** cukrů , **34 g** tuků , **38 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/ovesna-smazenice-do-polevky>

Příprava

Cibule oloupeme a nakrájíme na hodně drobné kostičky. Máslo rozežhřejeme na pánvičce a potom stáhneme plamen na střední teplotu. Cibuli lehce osmahneme a hned přisypeme ovesné vločky. Pražíme, dokud nezačnou vonět po oříškách. Rozklepneme na pánvičku vejčka, zamícháme a osolíme. Až žloutek i bílek ztuhne, můžeme dát do polévky.



Tip k receptu

Dobré je solit hned, jakmile na pánvičku dáte vejčka, sůl se pak dobře rozmíchá. Do smaženice můžete přidat i různé druhy čerstvých bylinek - podle druhu polévky. Smaženici nejlépe servírujeme lžící přímo do talířů s polévkou. Hodí se hlavně do zeleninových polévek.

Ingredience

- ✓ 1 cibule
- ✓ 200 g ovesných vloček
- ✓ 2 slepičí vejce
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 lžice másla

Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Rychlovka, Rodina, Polévka