

Rychlá večeře



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

96 kalorií , 0 g cukrů , 2 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: <https://srecepty.cz/rychla-vecere>

Příprava

Cibulku nakrájíme nadrobno, česnek na plátky a všechno osmahneme na troše oleje. Přidáme žampiony nakrájené na plátky a prudce je osmahneme, aby nepustily šťávu. Houby krátce orestujeme, opepříme, osolíme a posypeme nasekanou petrželkou. Když jsou hotové, stáhneme je z plotny. Z chleba připravíme topinky, na ně navrstvíme houbovou směs a zasypeme sýrem. Posypeme ještě petrželkou a můžeme jíst.



Tip k receptu

Je to výborné i s najemno nasekaným a opraženým kuřecím masem.



Ingredience

- ✓ 200 g žampionů
- ✓ špetka soli
- ✓ špetka pepře
- ✓ 1 lžice petrželky
- ✓ 1-2 stroužky česneku
- ✓ trochu rostlinného oleje
- ✓ hrst nastrouhaného tvrdého sýra
- ✓ chléb
- ✓ 1 cibule

Kategorie

Obyčejný den, Slovenská, Vegetariánská, Finančně nenáročná, Rychlovka, Rodina, Svačinka