

# Smažená brukvev po přírodnu



Obtížnost:     

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 25min , Porce: 1

**303** kalorií , **6 g** cukrů , **20 g** tuků , **4 g** bílkovin

**Autor:** Kateřina Růžičková

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/smazena-brukev-po-prirodnu>

## Příprava

Na větší tenké plátky pokrájené brukve osolíme, poprášíme cukrem a moukou a smažíme na rozpáleném tuku. Podáváme polité tatarskou či jinou studenou omáčkou nebo kečupem.

## Ingredience

- ✓ 120 g brukve
- ✓ 2,5 g cukru moučka
- ✓ 5 g hladké mouky
- ✓ 0,5 dcl tatarské omáčky
- ✓ 0,3 dcl kečupu
- ✓ špetka soli
- ✓ 10 g tuku

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Zelenina, Hlavní chod

