Smažené lilky (Melitzanes tiganites)

Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: **4**

252 kalorií , **1 g** cukrů , **5 g** tuků , **13 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: https://srecepty.cz/smazene-lilky-melitzanes-tiganites

Příprava

Lilky omyjeme a nakrájíme je na zhruba 6-8 mm široké plátky. Důkladně je posolíme a necháme 30 minut odstát, dokud nepustí šťávu. Pak je opláchneme a osušíme. Na pánvi rozpálíme olej. Lilky lehce zaprášíme moukou a pak je na středním plameni smažíme po obou stranách dozlatova.

Mezitím si připravíme dresink smícháním jogurtu, zakysané smetany, prolisovaného česneku a nakrájeného kopru. Ihned podáváme s čerstvým pečivem, brambory nebo zeleninovým salátem.

Ingredience

- 2 lilky
- špetka soli
- špetka pepře
- 2 lžíce hladké mouky
- 150 ml bílého jogurtu
- 150 ml zakysané smetany
- 3 stroužky česneku
- 1 lžíce kopru

Tip k receptu

Melitzanes tiganites je krásný řecký recept. Jednoduchý a dobrý. Do dresinku můžete použít jakékoli čerstvé bylinky. Nebojte se experimentovat :-)

Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Vegetariánská, Léto, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod