Smažené žampiony

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 8min
Celkový čas: 18min , Porce: **4**

3332 kalorií , **6 g** cukrů , **35 g** tuků , **122 g** bílkovin

Autor: uschi3

Odkaz: https://srecepty.cz/smazene-zampiony

Příprava

Žampiony rychle opláchneme, osušíme na ubrousku a posypeme solí a pepřem. Vejce smícháme s trochou mléka, soli a hladké mouky. Žampiony obalíme v mouce, ve vejcích a strouhance. Smažíme ve fritovacím hrnci a na papírovém ubrousku necháme okapat. Podáváme s bramborami a zeleninovým salátem.

Tip k receptu

Do strouhanky můžeme přidat strouhaný parmazán nebo eidam.

Ingredience

- špetka soli
- špetka pepře
- 3 vejce
- 2 šálky hladké mouky
- 2 hrnečky strouhanky
- trochu mléka
- olej na smažení
- 600-700 g žampionů

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Houby, Klasika, Labužník, Rodina, Hlavní chod