

# Smetanová omáčka s hlivou ústříčnou



Obtížnost: 

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 35min , Porce: 4

**904** kalorií , **1 g** cukrů , **66 g** tuků , **24 g** bílkovin

**Autor:** Jozef

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/smetanova-omacka-s-hlivou-ustricnou>

## Příprava

Na masle opražíme cibuli, přidáme nakrájané huby a muškátový ořech, osolíme a dusíme asi 20 minut. Potom přidáme smotanu zahustenou mýkou, necháme zovrieť a odstavíme. Poávame s knedlikom alebo s varenými zemiakmi.



### Tip k receptu

Môžeme použiť aj iný aromatický druh hub.

## Ingredience

- ✓ 600 g Hlívy ústříčné
- ✓ 200 ml husté smetany
- ✓ 80 g másla
- ✓ 50 g hladké mouky
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 špetka muškátového ořechu
- ✓ špetka soli

## Kategorie

Obyčejný den, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Rychlovka, Rodina, Omáčka