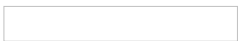


Šunkový puding



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 12min
Celkový čas: 27min , Porce: 3

1070 kalorií , **2 g** cukrů , **66 g** tuků , **36 g** bílkovin

Autor: lucia šenkýřová

Odkaz: <https://srecepty.cz/sunkovy-puding>

Příprava

Do kastróla dáme maslo, múku a spravíme bledú zápražku, ktorú zalejeme mliekom a za stáleho miešania uvaríme na hustú kašu. Do vychladnutej zmesi primiešame postupne žĺtky, nadrobno posekanú šunku, soľ, korenie a sneh z bielkov. Všetko zľahka zamiešame a pripravené cesto nalejeme do pripravených vymastených formičiek. Formičky postavíme do kastróla, nalejeme do neho toľko vody, aby siahala do jednej tretiny formičiek a varíme na miernom ohni 10 až 12 minút. Potom pudingy vyklopíme.

Ingredience

- 50 g másla
- 60 g hladké mouky
- 2 dcl mléka
- 4 vejce
- 100 g sendvičové šunky
- špetka soli
- špetka pepře
- 3 lžíce strouhanky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod