

Těstoviny se sýrovou omáčkou



Obtížnost:

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

529 kalorií , **1 g** cukrů , **41 g** tuků , **27 g** bílkovin

Autor: jarmilauhlirova

Odkaz: <https://srecepty.cz/testoviny-se-syrovou-omackou>

Příprava

Na oleji osmahneme cibulku, přidáme hladkou mouku a uděláme světlou jíšku, zalijeme mlékem , přidáme sýry, koření, sůl, česnek. Povaříme. Podáváme s těstovinami.



Tip k receptu

můj miš maš

Ingredience

- ✓ 1 cibule
- ✓ 400 ml mléka
- ✓ 1 lžíce rostlinného oleje
- ✓ 1 lžíce hladké mouky
- ✓ špetka provensálského koření
- ✓ špetka soli
- ✓ 1 česnek
- ✓ 1 balení taveného sýru
- ✓ 100 g strouhaného sýru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Klasika, Rodina, Hlavní chod