

Vegetariánské krokety



Obtížnost: 

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 4

266 kalorií , 0 g cukrů , 10 g tuků , 10 g bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/vegetarianske-krokety>

Příprava

V míse smícháme tvaroh a žloutek, ochutíme solí, muškátovým oříškem, citrónovou kůrou a kari, přidáme celozrnnou mouku, nasekanou petrželku a strouhaný celer. Vše dobře promícháme. Z těsta vytvarujeme malé kuličky (krokety), které obalíme ve strouhance a opečeme na pánvi s rozehřátým tukem.

Ingredience

- ✓ 50 g odtučněného tvarohu
- ✓ 2 lžíce celozrnné pšeničné mouky
- ✓ 1 žloutek
- ✓ 2 lžičky strouhanky
- ✓ 2 lžičky rostlinného oleje
- ✓ troška petrželové nati
- ✓ špetka citronové kůry
- ✓ špetka kari
- ✓ sůl dle chuti
- ✓ špetka muškátového oříšku

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Jídlo na každý den, Rodina, Příloha