

Zapečené párky



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 4

300 kalorií , **0 g** cukrů , **30 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor:

Odkaz: <https://srecepty.cz/zapecene-parky>

Příprava

Brambory oloupeme, nakrájíme na kostky a uvaříme. Uvařené brambory rozšlehané vejce, zapracujeme do nich rozšlehané vejce, osolíme, opeříme. Zapékací misku vymažeme máslem, dáme do ní zpracované brambory, do kterých vytvoříme žlábký na párky, které tam potom vložíme. Sýr nastroháme a posypeme jím brambory s párky a dáme zapéct do předehřáté trouby na 170°C asi na 15 minut. Pak ozdobíme nasekanou cibulovou natí.

Ingredience

- 4 dietní párky
- 4 brambory
- nať z mladé cibulky
- 1 vejce
- 100 g tvrdého sýru
- máslo na vymazání

Kategorie

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