

Zdravé škvarky z hlívy



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 25min , Porce: 2

238 kalorií , 0 g cukrů , 13 g tuků , 15 g bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/zdrave-skvarky-z-hlivy>

Příprava

Hlívu opláchneme, osušíme a nakrájíme na čtverečky. Tuhé nožičky odřízneme a schováme do polévky. Na pánvi rozežřejeme olivový nebo řepkový olej, přisypeme cibuli nakrájenou na drobno a osmažíme do sklovita. Pak přidáme nakrájenou hlívu a opékáme do červena. V polovině smažení osolíme, opeříme, okmínujeme a očesnekujeme. Když máme škvarečky hotové, přesypeme je na ubrousek, aby se odsál přebytečný tuk. Podáváme s pečivem a libovolnou zeleninou.



Tip k receptu

Je to zdravá a dietní svačinka nebo večeře.



Ingredience

- ✓ 1/2 kg hlívy ústřičné
- ✓ 2 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 cibule
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ drcený kmín
- ✓ sušený granulovaný česnek

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby