

Zeleninové lívance



Obtížnost: 

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

1924 kalorií , **13 g** cukrů , **185 g** tuků , **60 g** bílkovin

Autor: Mall

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninove-livance>

Příprava

Mraženou zeleninu dáme do hrnce, podlejeme troškou vody, posolíme a dusíme do měkka. Salám pokrájíme na malé kousky. Mléce rozšleháme žloutky, mouku, olej a sůl. Přidáme zeleninu, salám a tuhý sníh z bílků. Lžící nabíráme malé kopky a klademe na rozehřátý olej, vytvoříme malé lívance a smažíme. Podáváme s bramborovou kaší.

Ingredience

- ✓ 400 g mražené zeleninové směsi
- ✓ sůl
- ✓ 4 vejce
- ✓ 200 ml mléka
- ✓ 160 g polohrubé mouky
- ✓ 5 lžic oleje
- ✓ 120 g dietního salámu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Děti do 5 let, Hlavní chod

