

Zelí z dýně



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 30min , Porce: 2

1085 kalorií , **0 g** cukrů , **42 g** tuků , **123 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeli-z-dyne>

Příprava

Dýni omyjeme, rozkrájíme na díly a odstraníme semena. Nožem ještě jemně oškrábeme měkké části, okrájíme slupku a nastrouháme na slzičkovém struhadle. Na rozehrátém oleji osmažíme oloupanou a na drobno nakrájenou cibuli do lehkého zrůžovění. Přisypeme nastrouhanou dýni a chvíli jí opékáme, poté přiklopíme a dusíme ve vlastní šťávě 3 minuty. V nezbytném množství studené vody rozmícháme mouku a dýni zahustíme. Dle chuti osolíme, osladíme a nakonec okyselíme octem.

Tip k receptu

Dýni nedusíme dlouho, jinak se rozvaří. Výborné k pečenému masu.

Ingredience

- 1,5 kilová dýně Hokkaidó
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 1 cibule
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 lžička soli
- 2 lžíce octa
- 3 lžíce krupicového cukru

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Podzim, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Příloha

