

Dušený fenykl



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 20min , Porce: 4

537 kalorií , **33 g** cukrů , **56 g** tuků , **4 g** bílkovin

Autor: notburga

Odkaz: <https://srecepty.cz/dusen-y-fenykl>

Příprava

Fenykl rozpůlíme a srdíčko klínovitě vyřízneme tak, aby zbytek držel pohromadě. Poté se každá půlka překrojí napůl. Čtvrtky opečeme zvolna na másle a těsně před koncem úpravy zasypeme sezamem a podlijeme aceto balsamico. Můžeme podávat horké i studené.

Ingredience

- 1 velký fenykl
- 1 lžíce sezamu
- 10 ml aceto balsamico
- 4 lžíce másla

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Klasika, Rodina, Hlavní chod