

Fazolová pomazánka



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 15min , Porce: 4

572 kalorií , **0 g** cukrů , **29 g** tuků , **24 g** bílkovin

Autor: kaccka

Odkaz: <https://srecepty.cz/fazolova-pomazanka>

Příprava

Na oleji zpěníme cibuli, přidáme droždí a opékáme, dokud nezačne houstnout. Přidáme uvařené fazole, ovesné vločky a opékáme asi 2 min. Dochutíme solí a kořením.

▣ Tip k receptu

Do pomazánky můžeme přidat i nasekanou petrželovou nať.

Ingredience

- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 cibulí
- 100 g vařených fazolí
- 1 droždí (kvasnice)
- 1 hrst namočených ovesných vloček
- 50 g smetanového sýru
- sůl
- 1 lžičku čtvero koření

Kategorie

Obyčejný den, Indická, Vegetariánská, Podzim, Finančně nenáročná, Něco extra, Rodina, Pomazánka