

# 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