

# 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. V 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

