

Houbová pomazánka od tatínka



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 2

386 kalorií , **5 g** cukrů , **22 g** tuků , **26 g** bílkovin

Autor: Hloušková

Odkaz: <https://srecepty.cz/houbova-pomazanka-od-tatinka>

Příprava

Očištěné houby najemno nakrájíme. Na oleji zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli a kari, přidáme houby, sůl, kmín a doměkka podusíme. Šunku nakrájíme na jemné nudličky a přičítáme k houbám, dochutíme kečupem a ozdobíme zelenou petrželkou. Mažeme na tmavý chléb.

Ingredience

- 200 g hub
- 20 g rostlinného oleje
- 70 g cibule
- 1/2 lžička kari koření
- špetka soli
- špetka drceného kmínu
- 100 g šunky
- 1 lžíce kečupu
- petrželová nať na ozdobu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Podzim, Finančně nenáročná, Houby, Klasika, Rodina, Pomazánka

