

Salát z dušených žampionů



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 20min , Porce: 3

242 kalorií , **1 g** cukrů , **9 g** tuků , **16 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/salat-z-dusenych-zampionu>

Příprava

Žampiony nasucho očistíme, ale neloupeme. Nakrájíme na středně silné plátky. Propláchneme je studenou vodou a necháme okapat. Na pánvi si rozežřejeme máslo nebo olej, přidáme žampiony, osolíme, opepříme a okmínujeme drceným kmínem. Dusíme 5 minut bez podlévání. Necháme vychladit. Pak přidáme strouhaný křen (množství jak kdo má rád), zakápneme citrónovou šťávou a přimícháme jogurt nebo smetanu. Znovu dáme vychladit. Podáváme na listech salátu.

Tip k receptu

Možná se vám bude zdát kombinace žampionů, křenu a jogurtu nezvyklá, ale salát je chutný a osvěžující.



Ingredience

- 500 g žampionů
- máslo
- sůl
- pepř
- drcený kmín
- křen
- bílý jogurt
- citronová šťáva

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Diabetická, Celoročně, Finančně nenáročné, Předkrm, Salát