

Celerový řízek s protlakem

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

1290 kalorií , **1 g** cukrů , **93 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: heladon

Odkaz: <https://srecepty.cz/celerovy-rizek-s-protlakem>

Příprava

Dva středně velké oloupané celery uvaříme napolo v osolené vodě. Vychladlé pak nakrájíme na tenké plátky. Jeden potřeme rajským protlakem /může být i kečup/ a druhým je přiklopíme. Takto připravené obalujeme v trojobalu a smažíme jako řízky. Podáváme s bramborem nebo bramborovou kaší.

Tip k receptu

Docela vhodné pro vegetariány.

Ingredience

- 2 celery
- 4 lžíce rajčatového protlaku
- 2 vejce
- 5 dkg hladké mouky
- 8 dkg strouhanky
- 100 ml slunečnicového oleje
- špetka soli

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Rychlovka, Chudý student, Hlavní chod