Cuketový guláš

Obtížnost:

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: **4**

134 kalorií , **12 g** cukrů , **1 g** tuků , **6 g** bílkovin

Autor: jessynka

Odkaz: https://srecepty.cz/cuketovy-gulas

Příprava

Cukety oloupeme, nakrájíme na kostky a společně s pokrájenou cibulí dusíme doměkka. Přimícháme česnek utřený se solí, pepř, kečup a dochutíme sojovou omáčkou.

Ingredience

- 2 středně velké cukety
- 2 cibule
- 3 stroužky česneku
- 4 lžíce kečupu
- 1 lžíce sojové omáčky
- pepř
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod