

Dietní fazolky s vejcem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 5min , Čas vaření: 15min
Celkový čas: 20min , Porce: 1

171 kalorií , 4 g cukrů , 6 g tuků , 7 g bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/dietni-fazolky-s-vejcem>

Příprava

Vejce dáme vařit, nejlépe na hniličko. Na pánvi, nejlépe ve woku, si rozpálíme olej, vhodíme fazolky a asi 5 minut opékáme. Přilijeme med a česnek a ještě chvíli opékáme. Nakonec přidáme tymián a ještě chvíli restujeme. Ke konci osolíme a opepříme. Mezitím se nám uvařilo vejce, které oloupeme a nakrájíme na plátky. Podáváme teplé.

Tip k receptu

1 porce má 172 kcal

Ingredience

- 1 vejce
- 150 g mražených fazolových lusků
- 1 lžička olivového oleje
- 1/2 lžičky tymiánu
- 1 lžička medu
- 1 stroužek česneku
- špetka soli a pepře

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Mléčné výrobky a vejce , Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Vegetarián, Hlavní chod

