

Jednoduché sýrové toasty



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 5min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

1151 kalorií , **20 g** cukrů , **98 g** tuků , **40 g** bílkovin

Autor: heleen1

Odkaz: <https://srecepty.cz/jednoduche-syrove-toasty>

Příprava

Vejce, sýr, petrželku a utřený česnek smícháme. Natřeme na krajíčky veka a vložíme namazanou stranou do rozehřátého oleje. Osmažíme do růžova a opékáme druhou stranu. Hotové toasty potřeme hořčicí, nebo kečupem a posypeme směsí nakrájené zeleniny dle chuti (cibule, paprika, okurek, rajče apod.)

Tip k receptu

Nemusí být ani petrželka (spíše pro zbarvení pomazánky), kdo nesnáší česnek, nemusí dát. Já občas nakrájím do směsi měkký salám, nebo zbytek šunky.

Ingredience

- 1 vejce
- 10 dkg Eidamu nebo jiného tvrdého sýra
- nasekaná petržel nebo pažitka
- 1 stroužek česneku
- veka
- olej na smažení
- paprika
- rajče
- cibule
- okurka
- hořčice nebo kečup

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská,
Celoročně, Finančně nenáročné, Jídlo na každý
den, Rodina, Svačinka

