

Mrkvové lečo



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 45min , Porce: 2

918 kalorií , **30 g** cukrů , **57 g** tuků , **28 g** bílkovin

Autor: Inggrid

Odkaz: <https://srecepty.cz/mrkvove-leco>

Příprava

Na jemno nakrájenou cibulku zpěníme na oleji s trochou másla (másla dodá jemnější chuť a díky přidanému oleji se nebude přepalovat). Přidáme na hrubo nastrouhanou oloupanou mrkev, osolíme a dusíme do poloměkka. Přidáme rajčata nakrájená na malé kousky, mohou být předem oloupaná, neloupaná a nebo třeba i z konzervy. Nyní můžeme přidat pro zvýraznění chuti pepř a nebo Ti, kteří mají rádi ostřejší chutě mohou přidat chili koření a nebo přímo rozdrtit sušenou chili papričku. Když je vše měkké, přidáme vajíčka, která rozmícháme. Jakmile vajíčka ztuhnou máme hotovo.

Tip k receptu

Toto je verze vegetariánská, ostatní mohou cibulku smažit na slatině, lečo sypat smaženou klobásou, přidat párek, jak je komu libo,...

Ingredience

- 500 g mrkve
- 500 g rajčat
- 3 vejce
- 1 cibule
- 1 lžíce másla
- 2 lžíce slunečnicového oleje
- 1 lžička soli
- špetka pepře
- špetka chilli koření

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Jídlo na každý den, Chudý student, Rodina, Štíhlá slečna, Vegetarián, Hlavní chod

