

Žampiony s hlívou, kapií a vejci



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 40min , Porce: 3

716 kalorií , **40 g** cukrů , **48 g** tuků , **10 g** bílkovin

Autor: JanaB

Odkaz: <https://srecepty.cz/zampiony-s-hlivou-kapii-a-vejci>

Příprava

Očištěné žampiony, hlívu a kapii nakrájíme na nudličky. Oloupanou cibuli rozkrojíme na poloviny a nakrájíme na proužky. Oškrábanou mrkev nastroháme na slzičkovém struhadle a petrželku nasekáme na drobno. Do misky rozdrobíme bujón, přidáme vejce, mléko, petrželku, pepř a rozmícháme. V pánvi na rozehřátém oleji na mírném plameni asi 5 minut opékáme cibuli s kapií. Poté přidáme houby a opékáme dalších 10 minut. Nakonec vmícháme mrkev, promícháme a zalijeme připravenými vejci. Vše mícháme, dokud vejce neztuhnou. Směs rozdělíme na talíře a teplé podáváme s pečivem.

Ingredience

- 100 g žampionů
- 100 g hlívy ústříčné
- 1 červená kapie
- 1 cibule
- 3 - 4 lžíce slunečnicového oleje
- 3 vejce
- 3 lžíce mléka
- 1/2 - 3/4 kostky bujónu
- 1/2 lžičky mletého pepře
- 1 menší mrkev
- 1 hrst nakrájené zelené petrželky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Jídlo na každý den, Rychlovka, Rodina, Hlavní chod

