

Šmakoun na neděli

připravila Hana Konopková, výživová poradkyně NATURHOUSE ve Znojmě

Ingredience na 1 porci:

Šmakoun
cibulka
pórek
žampiony
olej
sójová omáčka
kmín
bazalka
sůl

Postup:

Cibulku, jemně nakrájený pórek a nakrájené žampiony osmahněte na malém množství tuku a poduste v malém množství vody. Ochut'te kmínem, sójovou omáčkou, bazalkou a solí. Na tento základ přidejte na nudličky nakrájeného Šmakouna a krátce poduste. Směs můžete zahustit troškou škrobu. Možno podávat s rýží nebo bramborami.

Tip: Směs se Šmakounem můžeme také nechat vychladnout a pak smíchat s jemně nakrájenou zeleninou, např. hráškem, kukuřicí, mrkví, čínským zelím, a dochutit olivovým olejem či dresinkem. Získáte tím osvěžující salát.

Výživové hodnoty na 1 porci: 280 kcal

Bílkoviny: 29 %

Sacharidy: 18,5 %

Tuky: 10 %