

Hubová smaženica



25. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 1. fáza, 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie na 1 porciu

- 1 porcia [Prodietix - proteínové palacinky](#)
- 150 g húb (môžeme použiť aj mrazené)
- lyžica za studena lisovaného slnečnicového alebo olivového oleja
- 1 lyžica sušenej cibule
- rasca
- soľ
- čierne korenie

postup prípravy

Na rozpálenú panvicu nalejeme lyžicu oleja a pridáme sušenú cibuľku. Necháme ľahko speniť a vsypeme očistené huby. Zľahka opražíme, pokým huby nepustia vodu. Potom pridáme rascu, prikryjeme prikrývkou a necháme dusiť huby domäkka. Medzitým si v miske podľa návodu rozmiešame zmes na Prodietix proteínovou palacinku. Po zmäknutí huby osolíme a okoreníme a zalejeme pripravenou zmesou na omeletu. Za stáleho miešania prehrejeme na panvici, pokým zmes nestuhne. Pred podávaním môžeme ešte posypať pažítkou.