

Houbová smaženice



25. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [1. fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

U nás je tradice houbaření hluboce zakořeněná, většina houbařů si na svých úlovcích i ráda pochutná. Smaženice je populární a jednoduchý houbový pokrm. Vyzkoušejte jej připravit z naší Prodietix proteinové palačinky.

Co potřebujete (1 porce):

- 1 porce [Prodietix - proteinové palačinky](#)
- 150 g hub (můžeme použít i mražené)
- lžíce za studena lisovaného slunečnicového nebo olivového oleje
- 1 lžíce sušené cibule
- kmín
- sůl
- pepř

Jak na to:

- 1.** Na rozpálenou pánev nalijeme lžící oleje a přidáme sušenou cibulku. Necháme lehce zpěnit a vsypeme očištěné houby. Lehce orestujeme, dokud houby nepustí vodu.
- 2.** Poté přidáme kmín, přiklopíme poklicí a necháme dusit houby doměkka.
- 3.** Mezitím si v misce dle návodu rozmícháme směs na Prodietix proteinovou palačinku.
- 4.** Po změknutí houby osolíme a opeříme a zalijeme připravenou směsí na omeletu.
- 5.** Za stálého míchání prohřejeme na pánvi, dokud směs neztuhne.

6. Před podáváním můžeme ještě posypat pažitkou.