

Staročeský vánoční Kuba Do 60 min



Nutriční hodnoty

Energie 675 kcal / **Bílkoviny** 21 g / **P** (fosfor) 363 mg / **K** (draslík) 1 067 mg / **Na** (sodík) 300 mg

Jak na to?

Kroupy propláchneme ve studené vodě a dáme uvařit do osolené vody s kmínem. Sušené houby namočíme do vody. Cibuli oloupeme a najemno nasekáme, oloupané stroužky celého česneku prolisujeme. Uvařené kroupy slijeme. V hrnci rozežřejeme sádlo, krátce na něm osmahneme nakrájenou cibuli a okapané houby a vše promícháme s kroupami. Směs dochutíme majoránkou, pepřem a solí, dáme ji do vymazaného pekáče a přibližně 15 minut pečeme ve středně vyhřáté troubě.

Co budete potřebovat?

krup	100 g
sádla	25 g
hub	25 g
cibule	
česnek	
kmín	
majoránka	
pepř	
sůl	