

HOUBOVÝ GULÁŠ

200 g čerstvých hub (masáky nebo žampiony) • sladká paprika • pepř • 20 g hladké mouky • 20 g oleje • 30 g cibule, 150 g brambor • sůl

Drobně nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme papriku, kmín, pepř, na plátky nebo kostky nakrájené houby, podlijeme vývarem nebo vodou, osolíme a dusíme. Asi za 10 minut přidáme na kostky nakrájené syrové brambory, zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě, dodusíme a dosolíme.

1 porce přibližně obsahuje:

6 g bílkovin, 11 g tuku, 29 g sacharidů, 2,6 g vlákniny

240 kcal = 1000 kJ

HOUBOVÝ GULÁŠ S PAPRIKOU A RAJČATY

50 g čerstvých hub • 60 g cibule • 20 g oleje • 100 g rajčat • 100 g zelených paprikových lusků • 1 lžička sladké papriky • kmín • sůl

Na oleji zpěníme na kroužky nakrájenou cibuli, přidáme mletou sladkou papriku, očištěné a opané houby, na proužky nakrájené zelené paprikové lusky a na čtvrtky rozkrájená rajčata. Osolíme a vše společně dusíme asi ¼ hodiny pokud možno bez podlévání. Podáváme s chlebem.

1 porce přibližně obsahuje:

8 g bílkovin, 11 g tuku, 17 g sacharidů, 4,8 g vlákniny

200 kcal = 835 kJ

HOUBOVÝ KOLÁČ [4 PORCE]

300 g míchaných hub • 10 g oleje • sůl • kmín • 100 g vařeného uzeného masa • 1 lžice nakrájených zelených natí (petrželka, estragon, saturejka) • 100 g hladké mouky • ½ prášku do pečiva • sůl • 1 vejce • 2 lžice mléka • 70 g rostlinného tuku • tuk na vymazání formy

Mouku promísíme s práškem do pečiva, přidáme změkklý tuk, vejce (část ponecháme na potřetí těsta), mléko a zpracujeme na vláčné těsto, které necháme v chladu 30 minut odpočívat. Očištěné, nakrájené a osolené houby spolu s kmínem dusíme na oleji doměkka. Po vychladnutí je promícháme s masem a nakrájenou natí. Z poloviny těsta vyválíme plát, který přendáme do tukem vytřené formy, poklademe jej houbovou náplní a přikryjeme druhým plátem. Potřeme zbylým vejcem a v dobře vyhřáté troubě upečeme. Podáváme se zeleninovým salátem.

1 porce přibližně obsahuje:

11 g bílkovin, 29 g tuku, 22 g sacharidů, 0,6 g vlákniny

390 kcal = 1630 kJ