

Cuketový koláč

Ingrediencie

- 1 lyžica majonéza
- 14 g olivový olej
- 1 menšie cibuľa
- 4 g cesnak
- 50 g anglická slanina
- 2 stredné Cuketa
- 200 g syr feta
- 200 g Syr, chalupa, nízky obsah tuku, 2% mliečny tuk
- 30 g syr parmezán
- 5 g Pažítka, surová
- 150 g Pšeničná múka
- 300 g vajce
- 10 g Jogurt
- 1 g soľ
- 1 g čierne korenie

Postup

1. Predhrejte rúru na 180 °C.
2. Na panvici rozohrejte olej, pridajte nakrájanú cibuľu, cesnak a slaninu. Restujte 5 minút, kým slanina nezezlátne a nezíska chrumkavú farbu.
3. V mise zmiešajte nahrubo nastrúhanú cuketu, syr feta, biely syr, parmezán a pažítku, dochuťte podľa chuti a dôkladne premiešajte.
4. V oddelenej miske zmiešajte vajcia s múkou a pridajte k cuketovej zmesi.
5. Zmes nalejte do plechu vyloženého papierom na pečenie, uhladte a pečte približne 45 minút.
6. Podávajte s cesnakovou omáčkou z cesnaku, majonézy a jogurtu.

⌚ 80

⊕ 6

sacharidy	25.47 g
energie	375.3 kcal
tuky	20.76 g
proteín	21.4 g