



## Cuketové řízky

### Ingredience

- 2 střední cuketa
- 70 g cibule
- 0.33 lžíce petržel
- 1 větší vejce
- 20 g strouhanka
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 20 g Ovesné otruby
- 75 g Olej, řepka
- 0.5 lžička MAGGI Harmonie chutí

### Postup

1. Cuketu omyjte a nahrubo nastrouhejte (neloupejte, pokud má jemnou slupku). Přendejte ji do síta, lehce osolte a nechte cca 10 minut „vypotit“. Poté z ní důkladně vymačkejte přebytečnou vodu, ideálně přes utěrku nebo rukama.
2. Do větší mísy dejte: vymačkanou cuketu, cibuli, 2 vejce, 2–3 lžíce otrub (nebo místo toho strouhanku, ovesné vločky či trochu mouky), sůl, pepř podle chuti. Volitelně můžete přidat trochu česneku, bylinky (např. petržel, oregano) nebo nastrouhaný sýr.
3. Z těsta vytvarujte malé placičky nebo kuličky. Každou placičku můžete lehce obalit ve strouhance, aby byly křupavější. Smažte na pánvi s trochou oleje z obou stran dozlatova – cca 3–4 minuty z každé strany.
4. Podávejte s oblíbeným dipem – hodí se italský dresink, jogurtový, česnekový dip, nebo i zakysaná smetana.

Sacharidy	15.94 G
Energie	322.55 kcal
Tuky	27.85 G
Protein	6.03 G

⌚ 22 Méně

⊕ 3