Segedín s párky Šmakoun

Počet porcí: 2
Doba přípravy: 45 minut

Postup přípravy

Šmakoun párky nakrájíme na kolečka. Cibuli nakrájíme najemno. V hrnci rozehřejeme olivový olej a cibuli na něm krátce opečeme, přidáme párky a chvíli restujeme. Přidáme papriku a kmín a dobře zamícháme. Zelí překrájíme, pokud chcete, a přidáme do hrnce. Přilijeme vodu nebo zeleninový vývar a dusíme asi 15 minut. Nakonec přidáme prolisovaný česnek a zahustíme moukou (není nutné). Dochutíme.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Česnek** - 10 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 2 g
- **Kmín celý** - 5 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Kysané zelí efko 500 g. Připraveno k servírování!** - 500 g
- **Pitná voda nesycená** - 500 g
- **Paprika sladká 35 g** - 30 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Šmakoun Párek 180 g** - 180 g
- **Mouka hladká 1 000 g** - 30 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE