

Kroupový nákyp

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Kroupy 200 g
- Sůl 1 lžička
- Česnek 3 stroužek
- Červená paprika 2 ks
- Pórek 1 ks
- Žampiony 150 g
- Olivový olej 0.5 hrnek
- Vejce 5 ks
- Mletý černý pepř 3 špetka
- Smetana ke šlehání 250 ml
- Čerstvý sýr 200 g
- Nasekané bylinky (petrželka, kopr) 1 hrst

Doba přípravy: 100 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Proprané kroupy uvařte. Cibuli s česnekem nasekejte nadrobno. Mrkev a pórek nakrájejte na kolečka, papriky na nudličky, žampiony na plátky. Na oleji nechte zesklivatět cibuli a česnek. Přisypejte žampiony a orestujte je, pak vmíchejte mrkev a papriku. Dochutěte a krátce přisyptejte

pórek a pánev odstavte.

Kroupy promíchejte se dvěma rozšlehanými vejci a rozprostřete je na dno vymazané koláčové formy. Na ně naneste směs z pánve. Zbylá vejce rozšlehejte se smetanou a sýrem. Dochutěte je a vmíchejte k nim nasekané bylinky. Směs rovnoměrně rozlijte na zeleninu ve formě. Koláč zapékejte v troubě při 180°C asi 45 minut.