

Opravdu dietní dušená mrkev, i pro děti

Kategorie: [Ostatní](#)

Autor: wencek



Suroviny

Porce: 1

- mrkev 2 ks
- sůl 1 špetka
- olivový olej 1 lžička

Doba přípravy: 15 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Dušení

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Mrkve ostrouháme a dáme celé nebo rozkrojené na půlky vařit v malém množství mírně osolené vody. Vaříme asi 10 až 15 minut než mrkev mírně změkne. Měl by do ní vjet nůž, ale nesmí být příliš měkká.

Mrkev necháme vychladnout, nastroháme na hrubém struhadle nebo nakrájíme na nudličky. Dáme opět do kastrolku, kde necháme trochu vody, ve které jsme mrkev vařili. Mrkev opět prohřejeme, přidáme lžičku olivového oleje a můžeme přidat lžičku cukru.

Nakonec můžeme dochutit nadrobno nakrájenými 2 plátky šunky, které necháme s mrkví chvilku prohřát. Podáváme s bramborem nebo i jako přílohu k masu.