

Smažené paličky z jáhlové kaše

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 10

- Jáhly 500 g
- Cibule 1 ks
- Hladká mouka 2 lžíce
- Sůl 1 špetka
- Rostlinný olej 1 ks
- Strouhanka 1 ks
- Vejce 1 ks

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Počet porcí: 10

Postup:

1. Spaříme jáhly, aby nebyly hořké, dáme je vařit do vroucí osolené vody a občas promícháme, vaříme 10 minut.
 2. Na oleji si osmažíme cibulku, kterou přidáme do jáhlové kaše. Vše necháme asi 30 minut vychladit.
 3. Do kaše přidáme sůl, 1 vejce, mouku a zamícháme.
 4. Vytvoříme paličky, které obalíme ve strouhance a smažíme na oleji dozlatova.
- Paličky je vhodné podávat se zeleninovými saláty nebo jen tak se zakysanou smetanou, dají se jíst teplé i studené.