

Zeleninové krokety

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: rebe



Suroviny

- 2-3 ks mrkve
- 1 ks kedlubny
- 1 ks petržele
- 1/4 malého celere
- masový vývar
- 1 vejce
- 1-2 lžíce strouhanky
- tvrdý sýr na strouhání
- sezamové semínko
- olej
- pažitka
- 1 rohlík
- sůl, mletý pepř dle chuti

Doba přípravy: 30 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Země: Česká republika

Postup:

Kořenovou zeleninu očistíme a nakrájíme na menší kousky. Nakrájenou zeleninu osolíme a osmažíme na oleji. Potom ji podlijeme menším množstvím masového vývaru, přikryjeme pokličkou a necháme dusit do měkka. Během dušení podle potřeby podléváme vývarem. Pak zeleninu rozmačkáme vidličkou a necháme vychladnout. Do masy přidáme předem namočený a vymačkaný rohlík, nakrájenou pažitku, žloutek, strouhanku, sezamová semínka, strouhaný tvrdý sýr a tuhý sníh z bílku. Osolíme, opeříme a promícháme. Z tohoto těsta vytvarujeme malé kroketky, které usmažíme na pánvičce v oleji. Podáváme s vařenými brambory.

