

Skutni cmoki

2 1/2 E škrobnih živil, 3 E mesa in zamenjav, 3/4 E maščob



20 dag pšeničnega zdroba, 50 dag skute,
1 žlica olja, 2 jajci

Skutni cmoki sodijo med jedi, ki dopuščajo številne kombinacije. Kot nalašč zame. Pripravljam jih kot samostojno slano jed ali kot prilogo za šest do osem oseb. Včasih jih spremenim v razkošno sladko jed. Potrosim jih z mletimi mandlji ali grobo sesekljanimi praženimi lešniki in malo sladkorja. Lepši je rjavi. Ali jih ponudim z omako iz malin.

Na osebo:

356 kcal

24 g beljakovin

42 g oglj. hidratov

12 g maščob

3 g vlaknin

125 mg holesterola



Skuto zdrobim ali pretlačim. Dodam zdrob, jajca in olje. Pustim počivati eno uro. Zavrem vodo in posolim. Iz pripravljene mase oblikujem cmoke in jih kuham 10 do 15 minut. Kuhane s penovko preložim na ogret krožnik.