

Bulgurové karbanátky s mrkví



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 50min , Porce: 8

782 kalorií , **1 g** cukrů , **46 g** tuků , **40 g** bílkovin

Autor: Jana Langrová

Odkaz: <https://srecepty.cz/bulgurove-karbanatky-s-mrkvi>

Příprava

Bulgur uvařte podle návodu. Až mírně vychladne, přidejte do něho pokrájenou cibuli, vajíčko, rozmačkaný česnek, nastrohanou mrkev a sýr. Dochuťte majoránkou, solí a pepřem. Promíchejte a podle potřeby zahustěte strouhankou.

Ingredience

- 150 g bulguru
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 ks cibule
- 3 stroužky česneku
- 1 ks vejce
- 100 g strouhaného sýra
- 2 ks mrkve
- 1 lžíce majoránky
- 1 špetka soli
- 1 špetka pepře
- 50 g strouhanky

Kategorie

Vegetariánská, Celoročně, Hlavní chod

