Bulgurové karbanátky

Obtížnost:

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 25min , Porce: **2**

1272 kalorií , **0 g** cukrů , **6 g** tuků , **14 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: https://srecepty.cz/bulgurove-karbanatky

Příprava

Bulgur nasypeme do mísy, zalijeme vroucím vývarem a necháme nabobtnat alespoň 12-15 minut. Mezitím si nakrájíme celer, papriku a cibuli na kostičky. Zeleninu přidáme do bulguru, vmícháme vejce a strouhanku. Vše promícháme a ochutíme solí a pepřem. Směs necháme odležet a poté z ní tvarujeme karbanátky, které opékáme na pánvi s rozpáleným olejem.

Tip k receptu

Ke karbanátkům se perfektně hodí Okurkový dip: Okurku oloupeme, zbavíme středu se semínky a nastrouháme do mísy. Přidáme bílý jogurt, prolisovaný stroužek česneku a najemno nasekaný kopr.

Ingredience

- 100 g Bulguru
- 1 vejce
- 1 paprika (kapie)
- 1 červená cibule
- 100 g řapíkatého celeru
- 250 ml zeleninového vývaru
- 4 lžíce strouhanky
- 1 lžička mleté papriky
- 100 ml řepkového oleje

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Jídlo na každý den, Rychlovka, Chudý student, Rodina, Štíhlá slečna, Hlavní chod