

Kapustové karbenátky s bešamelem



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 40min , Porce: 2

400 kalorií , **1 g** cukrů , **24 g** tuků , **22 g** bílkovin

Autor: heleen1

Odkaz: <https://srecepty.cz/kapustove-karbenatky-s-besamelem>

Příprava

Než se kapusta uvaří do poloměkka a okape na cedníku, si připravíme bešamel: na slatině osmahneme drobně nakrájenou cibuli, přidáme hladkou mouku a zalijeme mlékem. Mícháme rychle, aby se směs nepřipálila. Do vychladlé směsi přidáme 2 žloutky, nahrubo nasekanou uvařenou kapustu a mírně osolíme. Ze směsi tvarujeme karbenátky, které obalíme v trojobalu / hl. mouka, vejce, strouhanka / a po obou stranách osmažíme. Já kapustu někdy pomelu na masovém strojku, nebo občas směs vylepším zbytkem uzeného masa, nebo salámu. Fantazii se meze nekladou. Jako příloha se hodí bramborová kaše s okurkou.

Ingredience

- 1 menší kapusta
- 3 lžíce nakrájené slaniny
- 1 menší cibule
- 2 lžíce hladké mouky
- 1/2 šálku mléka
- 2 žloutky
- sůl

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

Tip k receptu

Pokud je hmota příliš řídká, přidáme trochu strouhanky.

