

Kapustové karbenátky



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1733 kalorií , **0 g** cukrů , **32 g** tuků , **71 g** bílkovin

Autor: Milena

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

Příprava

Kapustu zalijeme vodou, přivedeme k varu a vaříme 10-15 minut. Poté kapustu scedíme, necháme vychladnout a rozmixujeme. Přidáme vejce, vegetu, rozetřený česnek, nastrohaný sýr, najemno nakrájenou cibuli, mouku, pepř a sůl dle chuti. Vše promícháme a zahustíme strouhankou tak, aby nám vznikla mírně lepkavá hustá hmota. Z připravené hmoty pomoučenou lžící postupně odebíráme stejné díly a vytvarujeme karbenátky, které smažíme na oleji nebo ve fritovacím hrnci dozlatova.

Ingredience

- ✓ 1 hlávková kapusta
- ✓ 1 vejce
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1 stroužek česneku
- ✓ 1 cibule
- ✓ 100 g eidamu (Edamu)
- ✓ 4 lžíce polohrubé mouky
- ✓ 250-350 g strouhanky
- ✓ 1 lžička vegety

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Podzim, Finančně nenáročná, Zelenina, Klasika, Rodina, Hlavní chod

