

Karbanátky z pohanky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 6

1886 kalorií , **1 g** cukrů , **98 g** tuků , **59 g** bílkovin

Autor: sonizna

Odkaz: <https://srecepty.cz/karbanatky-z-pohanky>

Příprava

Brambory nakrájíme na plátky a dáme je do nádoby vhodné na sporák i do trouby. Osolíme a opepříme je, zalijeme smetanou a 5 minut povaříme. Poté pečeme 40 minut na 170 °C a nakonec 15 minut na 200 °C. Pohankovou lámanku vaříme v osolené vodě doměkka. Cibuli nakrájíme na kostičky a mrkev nastrouháme nahrubo. Obojí opékáme 5 minut na oleji. Poté přidáme slaninu nakrájenou na kostičky a opékáme ještě 5 minut. Do směsi vmícháme pohanku a majoránku. Přidáme rozmělněný česnek, vejce i strouhanku a rozmačkáme. Tvoříme karbanátky, které smažíme na oleji.

Tip k receptu

Podáváme se salátkem a zakysanou smetanou.

Ingredience

- 4 ks brambor
- 200 ml smetany ke šlehání (šlehačka)
- 1 stroužek česneku
- 3 lžičky soli
- 1 špetka pepře
- 200 g pohanky
- 3 ks cibule
- 1 mrkev
- 100 g anglické slaniny
- 3 lžíce slunečnicového oleje
- 2 lžičky majoránky
- 5 stroužků česneku
- 2 vejce
- 4 lžíce strouhanky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Hlavní chod

