

Květákové karbanátky s parmazánem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

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

4298 kalorií , **0 g** cukrů , **57 g** tuků , **143 g** bílkovin

Autor: Sonia005

Odkaz: <https://srecepty.cz/kvetakove-karbanatky-s-parmazanem>

Příprava

Květák si rozvaříme ve velkém hrnci bez pokličky, aby z něj odcházel čpavé látky. Mezitím co se nám vaří květák, si ve velké míse najemno nastroháme parmazána očištěnou mrkev. Uvařený květák scedíme a přidáme do mísy k mrkvi a parmazánu. Vidličkou rozmrvíme, poté přidáme vejce, petrželku, mouku a sůl s pepřem dle chuti. Mouku přidáváme postupně, dokud směs není hustá, aby se z ní daly tvarovat karbanátky. Necháme vychladnout. Poté navlhčenýma rukama tvarujeme karbanátky, které obalíme ve strouhance a smažíme na pánvi nebo ve fritovacím hrnci v rozpáleném oleji. Karbanátky po vytáhnutí klademe na papírovou utěrku na talíři, aby nasál zbylý tuk. Můžeme podávat.



Tip k receptu

Jako příloha se výborně hodí štouchané brambory s jarní cibulkou a slaninou, bramborová kaše nebo krokety. Do karbanátkové směsi můžete přidat burisony, vařenou pohanku apod.

Ingredience

- ✓ 1 květák
- ✓ 1 střední mrkev
- ✓ sůl a pepř dle chuti
- ✓ 2 vejce
- ✓ 50-100 g parmazánu
- ✓ hrst petrželky
- ✓ 2 šálky polohrubé mouky na zahuštění
- ✓ strouhanka na obalení
- ✓ olej na osmažení

Kategorie

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

