

Ovesné karbenátky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 50min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: 2

2368 kalorií , **0 g** cukrů , **147 g** tuků , **58 g** bílkovin

Autor: katka16031

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

Příprava

Vločky v osolené vodě uvaříme na velmi hustou kaši a necháme vychladnout. Slaninu nakrájíme na drobno, rozškvaříme, přidáme nakrájenou cibuli a chvíli opražíme. Vlejeme i s výpekem k vločkám a dobře promícháme. Přidáme vejce, podle potřeby sůl, pepř, prolisovaný česnek a promícháme. Pokud je směs řídká, zahustíme jemnou strouhankou nebo krupicí. Ze směsi formujeme karbenátky, obalíme ve strouhance a smažíme na oleji.

Ingredience

- ✓ 250 g ovesných vloček
- ✓ 200 ml vody
- ✓ 1 vejce
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ 1 cibule
- ✓ 3-5 stroužků česneku
- ✓ 150 g slaniny
- ✓ strouhanka
- ✓ rostlinný olej na smažení

Kategorie

Obyčejný den, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročné, Obiloviny, těstoviny a rýže, Jídlo na každý den, Chudý student, Hlavní chod