

Pohankové karbanátky s uzeným sýrem



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 40min , Porce: 3

1808 kalorií , **0 g** cukrů , **110 g** tuků , **37 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/pohankove-karbanatky-s-uzenym-syrem>

Příprava

Pohanku propláchneme na sítu pod tekoucí vodou. Dáme do hrnce a zalijeme vodou tak, aby byla asi 2 cm nad pohankou. Přidáme vegetu a zakryjeme pokličkou. Vaříme tak dlouho, až se trochu vyvaří voda (přibližně 5 minut). Pak odstavíme, zabalíme do utěrky a necháme dojit. Poté přendáme do mísy, přidáme nastrouhaný uzený sýr, sušenou smaženou cibuli, pokrájenou šunku a medvědí česnek (nebo trochu sušeného). Do směsi rozklepneme vajíčko, okořeníme solí, kořením na mleté maso a dochutíme lahůdkovým droždím. Pokud je směs řídká, zahustíme trochou strouhanky. Tvoříme placičky, které ještě obalíme ve strouhance a usmažíme na oleji (nejlépe v lívanečnicku).



Tip k receptu

Do karbanátek můžete přimíchat cokoli, co máte rádi - kousek uzeného masa nebo podušené houby.



Ingredience

- ✓ 1/2 hrnku pohanky lámanky
- ✓ 1 lžička Vegety
- ✓ 15 dkg uzeného sýra
- ✓ 2 lžíce smažené cibule
- ✓ 10 dkg šunky
- ✓ 1 hrst medvědího česneku
- ✓ 1 vejce
- ✓ sůl
- ✓ 1 lžička koření na mleté maso
- ✓ 1 lžička lahůdkového droždí
- ✓ strouhanka
- ✓ olej

Kategorie

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