

Pohankové karbanátky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 10min
Celkový čas: 40min , Porce: 4

2297 kalorií , **0 g** cukrů , **166 g** tuků , **43 g** bílkovin

Autor: Sonia005

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

Příprava

Kapustu uvaříme v hrnci. Vývarem z kapusty přelijeme pohankovou lámanku, kterou jsme si připravili do mísy a necháme vychladnout. Na pánvi osmahneme cibuli, přidáme nadrobno nakrájenou a uvařenou kapustu. Po vychladnutí smícháme s pohankovou lámankou v míse, přidáme vejce, majoránku, sůl, pepř a česnek. Formujeme karbanátky, které smažíme na pánvi.

Tip k receptu

Karbanátky můžeme zahustit strouhankou, nebo je obalit v trojobalu.

Ingredience

- 25 dkg pohankové lámanky
- 1 menší hlávka kapusty
- 3 cibule
- 2 vejce
- 1 hrst majoránky
- sůl dle chuti
- česnek dle chuti
- pepř dle chuti
- 1 šálek rostlinného oleje na smažení

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Obiloviny, těstoviny a rýže, Zelenina, Něco extra, Děti do 5 let, Rodina, Vegetarián, Hlavní chod

