

# Rybí karbanátky se sýrem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 35min  
Celkový čas: 50min , Porce: 4

**2209** kalorií , **1 g** cukrů , **47 g** tuků , **165 g** bílkovin

**Autor:**

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rybi-karbanatky-se-syrem>

## Příprava

Rybí maso uvaříme a nasekáme najemno, smícháme v míse s houskou, kterou jsme namočili v mléce a pak vymačkali. Přidáme žloutek, nastrouhanou citrónovou kůru, sůl a nastrouhaný sýr, vše propracujeme, vytvarujeme placičky a ty obalujeme ve strouhance a smažíme dozlatova. Podáváme s hlávkovým salátem, či jinou zeleninou.

## Ingredience

- 750 g rybího masa
- mléko
- 1-2 housky
- 1 žloutek
- citronová kůra
- 150 g nastrouhaného sýra
- sádlo na smažení
- sůl
- pepř
- pepř

## Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod