

# Sýrové karbanátky s kapií



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 35min , Porce: 4

**1218** kalorií , **0 g** cukrů , **47 g** tuků , **70 g** bílkovin

**Autor:** Jana Langrová

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/syrove-karbanatky-s-kapii>

## Příprava

Eidam nastroháme na jemno, přidáme vejce, smetanu, utřený česnek, špetku chilli, sladkou papriku, nasekanou petrželku a nadrobno nakrájenou kapii. Vše smícháme a zahustíme strouhankou. Utvoříme karbanátky a z obou stran opečeme.

## Ingredience

- ✓ 200 g eidamu
- ✓ 200 ml smetany na vaření
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 špetka chilli
- ✓ 1 lžička sladké mleté papriky
- ✓ 2 lžíce petrželky
- ✓ 1 ks papriky (kapie)
- ✓ 150 g strouhanky

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Finančně nenáročná, Rychlovka, Hlavní chod

