

Tuňákové karbanátky



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 50min , Porce: 4

1165 kalorií , **2 g** cukrů , **85 g** tuků , **92 g** bílkovin

Autor: Zdenka Obertová

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

Příprava

Krekry nahrubo rozlámeme, vsypeme do kuchyňského robotu i s kukuřicí a rozmixujeme na hrubší směs, kterou přendáme do mísy, vmícháme cibuli, majonézu a citrónovou šťávu a vše důkladně promícháme. Přidáme hrášek a tuňáka, dochutíme solí a pepřem, hmotu rozdělíme na 8 dílů a vytvarujeme rybí karbanátky, které smažíme na oleji dozlatova. Přílohy Podáváme s fazolemi v rajské omáčce, bramborovou kaší nebo listovým salátem.

Ingredience

- ✓ 10 ks slaných krekrů
- ✓ 200 g sterilované kukuřice
- ✓ 1 malá cibule
- ✓ 6 lžic majonézy
- ✓ citrónová šťáva z 1/2 citronu
- ✓ 100 g mraženého hrášku
- ✓ 400 g konzervovaného tuňáka
- ✓ 1 lžice slunečnicového oleje
- ✓ sůl
- ✓ pepř

Kategorie

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