

# Recepty



## Cizrnové karbanátky

Ingredience

cizrna v plechovce: **400 g**

cibule: **1 ks**

česnek - stroužek: **2 ks**

vejce: **1 ks**

hladká mouka

sůl

pepř

majoránka

olej

**STUPEŇ ZDRAVOSTI:**

Zlatá střední cesta

**Cizrnu scedíme a rozmixujeme. Cibuli a česnek očistíme, cibuli nakrájíme najemno a česnek prolisujeme. Obojí krátce orestujeme na oleji a přidáme do mísy k rozmixované cizrně. Přidáme také vejce, sůl, pepř, majoránku a podle potřeby hladkou mouku. Mouky použijeme tolik, aby směs šla vytvarovat....**

## Cizrnové karbanátky - recept

Cizrnu scedíme a rozmixujeme. Cibuli a česnek očistíme, cibuli nakrájíme najemno a česnek

prolisujeme. Obojí krátce orestujeme na oleji a přidáme do mísy k rozmixované cizrně. Přidáme také vejce, sůl, pepř, majoránku a podle potřeby hladkou mouku. Mouky použijeme tolik, aby směs šla vytvarovat. Rukama tvoříme cizrnové karbanátky, které z obou stran opečeme v rozehřátém oleji.

**Cizrnové karbanátky** podáváme s vařeným bramborem, bramborovou kaší a salátem nebo je můžeme vložit do housek a dochutit oblíbeným dressingem jako hamburger. Výborně chutnají i v kombinaci s [bazalkovým pestem](#).

Cizrnové karbanátky můžeme připravit i ze sušené cizrny, musíme ji ale nejprve povařit podle návodu. Místo mouky můžeme použít na zahuštění drcené ovesné vločky. Pro pikantnější verzi přidáme mleté chilli.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí