



Čočkové karbanátky

Ingredience

čočka: **300 g**
cibule: **1 ks**
česnek - stroužky: **2 ks**
vejce: **2 ks**
drcený kmín
sůl
pepř
mouka, strouhanka a vejce na obalení
olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Čočku přes noc namočíme do vody, slijeme a propláchneme. Znovu ji zalijeme vodou, aby byla hladina těsně nad čočkou a uvaříme ji doměkka. Česnek a cibuli a nakrájíme nadrobno. Tři čtvrtiny čočky rozmixujeme, smícháme s celou čočkou, cibulí a česnekem, směs ochutíme kmínem, solí a pepřem, přidáme...

Čočkové karbanátky - recept

Čočku přes noc namočíme do vody, slijeme a propláchneme. Znovu ji zalijeme vodou, aby byla

hladina těsně nad čočkou a uvaříme jí doměkka. Česnek a cibuli a nakrájíme nadrobno. Tři čtvrtiny čočky rozmixujeme, smícháme s celou čočkou, cibulí a česnekem, směs ochutíme kmínem, solí a pepřem, přidáme vajíčka a zamícháme. Podle potřeby zahustíme strouhankou. Ze směsi tvarujeme čočkové karbanátky, které obalíme v mouce, rozšlehaném vajíčku a strouhance a smažíme na oleji z obou stran.

Čočkové karbanátky můžeme podávat se zeleninovým salátem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí