

Recepty



Kvěťákové karbanátky

Ingredience

menší kvěťák: **1** ks
strouhaný sýr: **200** g
šunka: **100** g
vejce: **2** ks
sůl
pepř
mouka
strouhanka
olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujem

Kvěťák rozkrájíme na menší kusy a uvaříme v osolené vodě, dokud nezměkne. Poté ho slijeme, vidličkou rozmačkáme na kaši, přidáme nastrouhaný sýr,...

Kvěťákové karbanátky - recept

Kvěťák rozkrájíme na menší kusy a uvaříme v osolené vodě, dokud nezměkne. Poté ho slijeme, vidličkou rozmačkáme na kaši, přidáme nastrouhaný sýr, nadrobno nakrájenou šunku, osolíme, opepříme, přidáme vajíčko a podle potřeby zahustíme strouhankou. Ze směsi tvarujeme **kvěťákové**

karbanátky, které obalíme v mouce, vajíčku a strouhance a smažíme na oleji z obou stran.

Květákové karbanátky podáváme s bramborem, bramborovou kaší nebo zeleninovým salátem.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí