



Pohankové karbanátky

Ingredience

pohanka: **300 g**
cibule: **1 ks**
stroužky česneku: **1 ks**
vejce: **2 ks**
petrželová nať: **1 PL**
majoránka: **1 KL**
sůl
pepř
olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Pohanku uvaříme doměkka v osolené vodě, přikryjeme pokličkou a necháme dojít asi 20 minut. Pohanku scedíme a smícháme s nadrobno nakrájenou cibulí, petrželkou, prolisovaným česnekem, vejci a kořením. Ze vzniklého těsta tvarujeme pohankové karbanátky, které klademe do rozehřátého oleje, kde je...

Pohankové karbanátky - recept

Pohanku uvaříme doměkka v osolené vodě, přikryjeme pokličkou a necháme dojít **asi 20 minut**.

Pohanku scedíme a smícháme s nadrobno nakrájenou cibulí, petrželkou, prolisovaným česnekem, vejci a kořením. Ze vzniklého těsta tvarujeme pohankové karbanátky, které klademe do rozehřátého oleje, kde je smažíme z obou stran do zlatova. odkládáme na papírový ubrousek, který **vysaje přebytečný tuk**.

Pohankové karbanátky podáváme například s jemnou bramborovou kaší, dipem, čerstvým pečivem nebo zeleninovým salátem.

Tip: Do hmoty na pohankové karbanátky můžeme pro vylepšení chuti přidat ještě nadrobno nasekané vlašské ořechy nebo trochu nastrouhaného tvrdého sýra.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí