



Rybí karbanátky z lososa a sladkých brambor

Ingredience

losos bez kůže: **300 g**
menší batáty: **2 ks**
vejce: **1 ks**
citrónová šťáva: **1 PL**
lístky šalvěje: **2 ks**
lístky bazalky: **4 ks**
másl
olej na smažení
sůl
pepř

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Batáty oloupeme, nakrájíme na kostky a uvaříme v osolené vodě doměkka. Rozštoucháme je a necháme vychladnout. Lososa omyjeme, osušíme, osolíme,...

Rybí karbanátky z lososa a sladkých brambor - recept

Batáty oloupeme, nakrájíme na kostky a uvaříme v osolené vodě doměkka. Rozštoucháme je a necháme vychladnout. Lososa omyjeme, osušíme, osolíme, opepríme, pokapeme citrónovou šťávou,

poklademe tenkými plátky másla a upečeme na plechu vyloženém pečicím papírem při teplotě **190 °C asi 10 - 15 minut** podle velikosti porcí. Lososa rovněž necháme vychladnout, roztrháme na malé kousky a smícháme s batáty. Přimícháme vejce, trochu soli a pepře, nadrobno nasekanou **šalvěj a bazalku**.

Ze směsi vytvarujeme karbanátky, které z obou stran osmažíme dozlatova v rozehřátém oleji. Chceme-li zdravější varinatu, potřeme **rybí karbanátky z lososa a sladkých brambor** lehce olejem a upečeme při teplotě **200 °C asi 15 minut** dozlatova.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí