



## Karbanátky z červené řepy

Ingredience

červená řepa: **250 g**  
jemné ovesné vločky: **3 PL**  
šalotka: **1 ks**  
stroužky česneku: **1 ks**  
sezamové semínko: **1 PL**  
petrželka: **1 PL**  
olivový olej  
majoránka: **1 KL**  
sůl  
pepř

**STUPEŇ ZDRAVOSTI:**

Zdravé, neuděláte chybu

**Červenou řepu oloupeme a nastrouháme. Abychom se vyvarovali červených rukou, použijeme při práci s řepou igelitové rukavice. Řepu osolíme, promícháme a necháme v cedníku vykapat šťávu, kterou řepa pustí. Následně ji ještě vymačkáme rukama. Šalotku a petrželku nakrájíme nadrobno, česnek prolisujeme...**

## Karbanátky z červené řepy - recept

Červenou řepu oloupeme a nastrouháme. Abychom se vyvarovali červených rukou, použijeme při práci s řepou igelitové rukavice. Řepu osolíme, promícháme a **necháme v cedníku vykapat šťávu**, kterou řepa pustí. Následně ji ještě vymačkáme rukama. Šalotku a petrželku nakrájíme nadrobno, česnek prolisujeme a vše včetně ovesných vloček a sezamového semínka smícháme s řepou. Podle chuti přidáme sůl, pepř a majoránku. Hmotu necháme **asi 30 minut** v lednici, aby se zbylá šťáva z řepy **vsákla do ovesných vloček**.

Z hmoty tvoříme karbanátky, které potřeme olejem a pečeme na plechu vyloženém pečicím papírem **na 180 °C asi 30 minut**. V polovině **karbanátky z červené řepy** otočíme.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí