



Květákové karbanátky

Ingredience

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

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Méně dietní, ale chutné

Květák 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, opeříme, přidáme vejíčko a podle potřeby zahustíme strouhankou. Ze směsi tvarujeme květákové karbanátky, které...

Květákové karbanátky - recept

Květák 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 **květákové 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