



## 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 česnekm, vejci a kořením. Ze vzniklého těsta tvarujeme pohankové karbanátky, které klademe do rozehrátého 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 **vyšaje 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