

Dýňové karbanátky

Počet porcí: 12

Doba přípravy: 60 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Cizrnu si namočíme den dopředu. Vodu slijeme a vaříme v čerstvé vodě. Scedíme a necháme vychladnout. Cizrnu rozmixujeme v nožovém mixéru. Jáhly 2x spaříme horkou vodou (zalijeme vařící vodou a vodu slijeme). Vaříme v osolené vodě cca 15-20 minut. Necháme vychladnout. Dýni vydlabeme a nastrouháme na hrubém struhadle. Cibuli nakrájíme nadrobno a osmažíme na troše oleji. Přidáme nastrouhanou dýni, sojovou omáčku, pepř a dusíme do změknutí. Necháme vychladnout. Dýni, jáhly a mixovanou cizrnu smícháme v míse. Přidáme bylinky, hořčici a mouku. Směs promísíme a necháme 30 minut odležet v lednici. Vlhkýma rukama tvarujeme karbanátky a obalíme ve strouhance. Smažíme na pánvičce na troše oleji z obou stran.

Ingredience

- **Cibule volná** - 150 g
- **Dýně Hokkaido** - 580 g
- **Jedlá sůl** - 12 g
- **Petrželová nať** - 12 g
- **Olivový olej** - 60 g
- **Hořčice plnotučná 340 g** - 20 g
- **Libeček 10 g** - 12 g
- **Majoránka 7 g** - 12 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 6 g
- **Pohanková mouka hladká 250 g** - 40 g
- **Bez lepku Sójová omáčka 160 ml** - 30 g
- **STROUHANKA pečivová bez lepku 350 g** - 120 g
- **Lagris cizrna 450 g** - 100 g
- **Lagris jáhly 500 g** - 80 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

