

Karbanátky s parmazánem a pečenou zeleninou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 45 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Mleté maso dáme do mísy, přidáme strouhaný parmazán, nasekanou petrželku, vejce, grilovací koření, adžiku a promícháme. Z masa vytvarujeme 12 karbanátků. Troubu předehřejeme na 180°C. Cukety a papriku očistíme a nakrájíme na kostky. Pórek očistíme a nakrájíme na půlkolečka. Malé žampiony očistíme a rozpůlíme, cherry rajčata taky rozlůlíme. Cibuli oloupeme, rozpůlíme a půlky nakrájíme na proužky. Česnek rozdrtíme. Vše dáme do mísy a promícháme a okořeníme podravkou. Rozdělíme na 4 čtverce pečícího papíru, pokapeme olivovým olejem a navrh položíme větvičky tymiánu. Čtverce zabalíme, aby zelenina nevypadla. Balíčky dáme na plech a pečeme v troubě 15 minut. Na pánev dáme olej a karbanátky osmažíme na mírném ohni asi 5 minut z každé strany. Na talíř dáme rozbalené balíčky a kabanátky.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Cuketa** - 120 g
- **Paprika červená** - 50 g
- **Pórek** - 100 g
- **Rajčata** - 150 g
- **Česnek** - 3 g
- **Petrželová nať** - 10 g
- **Tymián čerstvý** - 2 g
- **Olivový olej** - 10 g
- **Žampion zahradní 500 g** - 100 g
- **Parmazán 100 g** - 60 g
- **Mleté maso hovězí** - 800 g
- **Adžika 25 g** - 5 g
- **Grilovací koření 40 g** - 5 g
- **Olej slunečnicový** - 25 g
- **Vejce** - 50 g
- **Podravka Natur přísada do jídel Středomořská 100 g** - 7 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

