

Karbanátky z quinoy a batátu

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 100 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Batát upečeme v troubě do změknutí asi 1 hodinu na 180 stupňů. Quinou propláchneme vodou a vaříme v dvojnásobném množství vody doměkka asi 15 minut. Pod pokličkou necháme dojít. Na oleji osmahneme cibuli a česnek. Batát oloupeme, rozmáčkáme vidličkou, smícháme s uvařenou quinoou, osmaženou cibulkou a česnek, přimícháme mouku. Tvoříme placičky, které obalíme ve strouhance a smažíme na oleji.

Ingredience

- **Cibule volná** - 80 g
- **Česnek** - 40 g
- **Jedlá sůl** - 4 g
- **Kmín římský 30 g** - 4 g
- **PROMIX®-UNI - univerzální mouka bez lepku 1000 g** - 50 g
- **STROUHANKA pečivová bez lepku 350 g** - 80 g
- **Batáty sladké** - 200 g
- **Olej řepkový** - 40 g
- **ARAX Quinoa tříbarevná (červená + bílá + černá) 200 g** - 150 g

