Jáhlové bezlepkové krokety s chutí středomoří

Počet porcí: 4
Doba přípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup přípravy

Jáhly propláchneme vroucí vodou a v sítku necháme okapat. Na másle zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli, necháme ji zesklovatět. Přidáme prolisovaný česnek. Přisypeme jáhly, zalijeme 500 ml vody a přidáme bujón. Na velmi mírném ohni vaříme doměkka. Do chladné jáhlové kaše přidáme vejce, koření, nať a případně dosolíme. Z této hmoty tvoříme v navlhčených dlaních šištičky, které pak smažíme na rozpáleném tuku ve fritéze dozlatova. Krokety podáváme dipem a zeleninovým salátem.

Ingredience

- **Cibule volná** - 40 g
- **Česnek** - 2 g
- **Petrželová nať** - 4 g
- **Pitná voda nesycená** - 500 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 1 g
- **Provensálské koření 15 g** - 1 g
- **Lagris jáhly 500 g** - 200 g
- **Jedlá sůl kamenná s jodem 1 000 g** - 3 g
- **Olej slunečnicový** - 30 g
- **Bez lepku Hovězí bujón 56 g** - 8 g
- **Krajanka máslo 250 g** - 20 g
- **Vejce** - 50 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
CELIATICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE