

Zeleninové karbanátky bez lepku

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 30

Bez lepku

Postup přípravy

Veškerou kořenovou zeleninu očistíme a nastrouháme na jemném struhadle. Cuketu omyjeme, osušíme a nastrouháme najemno. Zeleninu posolíme, promícháme a necháme odstát. Pak z ní vymačkáme přebytečnou tekutinu. Pár hodin namočenou cizrnu slijeme. Asi 15 minut povaříme, aby změkla a rozmixujeme ponorným mixérem. Do nastrouhané zeleniny přidáme cizrnu, vejce, dochutíme solí, pepřem a majoránkou a promícháme. Dále přisypeme polovinu strouhanky a dobře promícháme. Pokud se nám bude zdát zeleninová směs řidká, přisypeme ještě po lžících strouhanku. Ze směsi tvarujeme karbanátky, které ještě obalíme v bezlepkové strouhance a z obou stran opékáme na oleji. Opečené karbanátky necháme okapat na papírovém ubrousku a podáváme je ještě teplé například s bramborovou kaší.

Ingredience

- **Cuketa** - 150 g
- **Mrkev** - 120 g
- **Kedlubna** - 50 g
- **Celer** - 50 g
- **Majoránka 7 g** - 4 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 3 g
- **STROUHANKA pečivová bez lepku 350 g** - 200 g
- **Lagris cizrna 450 g** - 55 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 5 g
- **Olej slunečnicový** - 20 g
- **Vejce** - 100 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

