

Čočkové karbanátky

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost:

Autor: Appetit - Říjen 2006

Suroviny

200 g čočky

3 uvařené brambory

2 lžíce olivového oleje

1 strouhaná mrkev

1 nasekaná cibule

drcený česnek podle chuti

1 vejce

150 g strouhaného uzeného sýra

2 lžíce hladké mouky

majoránka nebo oregano

olej

Postup

1) Čočku uvařte podle návodu doměkka. V pánvi rozpalte olej a přihod'te cibulku; smažte ji doměkka, asi tři minuty, a pak přidejte nastrouhanou mrkev a česnek. Přibližně další tři minuty opékejte.

2) Měkkou čočku sced'te a nasyp'te do velké mísy. Přidejte obsah pánve, vajíčko, rozmačkané vařené brambory, uzený sýr, majoránku nebo oregano, osolte a opepřete. Směs důkladně promíchejte a vytvarujte z ní karbanátky. Pokud nadrží pohromadě, přidejte dvě lžíce mouky.

3) V pánvi rozpalte olej a karbanátky na něm dozlatova osmažte. Můžete je podávat jako hlavní jídlo, třeba s bramborem, ale vynikající jsou i jako příloha k masu.

TIPY:

1) Poměrně nevýrazná chuť - příště zkusit přidat ostrý kečup, nebo francouzskou hořčici..?

Poznámka

str. 20