

Fazolové karbanátky

Kategorie: Luštěniny

Hodnocení: nezadáno

Počet porcí:

Náročnost: lehký

Autor: Pod pokličkou

Suroviny

300 g vařených fazolí (na barvě nezáleží)

2 střední cibule

6 struožků česneku

3 rohlíky

sůl

pepř

sojová omáčka

ostré koření- čili paprika

olej na smažení

strouhanka na obalení

Postup

Vařené fazole roumačkáme s nakrájenými rohlíčky (mohou být i celozrné). Vmícháme drobně nakrájenou cibuli a rozetřený česnek.

Osolte, okořeňte a zakapejte sojovou omáčkou (můžete nahradit i worcestrem nebo polévkovým kořením), vše promíchejte. Na pánvi

rozehřejte olej a ze směsi tvořte válečky nebo kulaté karbanátky

(můžete obalit ve strouhance, ale vzhledemk vašemu zažívacímu

ústrojí raději bez obalu), které smažte dozletova. Podávejte

s bramborem, bramborovou kaší nebo chlebem, ale v každém případě se zeleninovým salátem.