

Brokolicové karbanátky z trouby

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: Monyszek



Suroviny

Porce: 4

- Brokolice 500 g
- Anglická slanina 150 g
- Bílky 3 ks
- Žloutky 3 ks
- Polotučný tvaroh 0.5 kelímek
- Česnek 2 stroužek
- Sůl dle chuti 1 špetka
- Pepř dle chuti 1 špetka
- Strouhanka dle potřeby 1 lžíce
- Olivový olej dle potřeby 1 lžíce
- Bramborová kaše 400 g

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Středně obtížné

Způsob přípravy: Pečení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Syrovou brokolici rozebranou na růžičky a slaninu rozsekejte v robotu. Přidejte žloutky, tvaroh, rozmělněný česnek, podle chuti osolte a opepřete a podle potřeby zahustěte strouhankou a dobře promíchejte. Nakonec do směsi opatrně přidejte tuhý sníh ušlehaný z bílků. Ze směsi vytvarujte asi 10 středně velkých karbanátků, dejte je na plech vyložený pečicím papírem, potřete olejem a při 180

°C pečte dozlatohněda asi půl hodiny. V polovině pečení karbanátky obraťte. Hotové karbanátky podávejte s bramborovou kaší.