

Karbanátky z květáku a brokolice

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 3

- Květák 350 g
- Brokolice 350 g
- Vejce 2 ks
- Hladká mouka 3 lžíce
- Muškátová oříšek 1 ks
- Pepř, sůl 1 špetka
- Strouhanka 1 ks
- Olej na smažení 1 ks

Doba přípravy: 40 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 3

Postup:

Květák a brokolici uvaříme do poloměkka, necháme vychladnout a nastrouháme nahrubo. Přidáme vejce, hladkou mouku, podle potřeby strouhanku, osolíme a

okořeníme. Vše promícháme, uděláme karbanátky, obalíme ve strouhance a smažíme na oleji. Podáváme s různě upravenými bramborami nebo s pečivem.