

# Špenátové karbanátky

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: afaltynkova



## Suroviny

**Porce:** 3

- Mražený špenát 400 g
- Tvrdý sýr 100 g
- Vejce 2 ks
- Česnek 1 ks
- Pepř 1 ks
- Grilovací koření 1 lžička
- Vegeta 1 ks
- Strouhanka 2 hrst
- Tuk na smažení 1 ks

**Doba přípravy:** 45 min

**Obtížnost:** Snadné

**Způsob přípravy:** Smažení

**Země:** Česká republika

**Počet porcí:** 3

## Postup:

Rozmražený špenát smícháme s kořením, nastrohaným sýrem či tofu a s vejci a osolíme. Hmotu zahustíme strouhankou. Kousky hmoty rozmáčkne na placičky ve strouhance. Smažíme po obou stranách na rozpáleném tuku.