Pohankové karbanátky

Kategorie: Zdravá strava

Autor: andrea

Suroviny

Porce: 6

- Pohanka 250 g
- Šunka 200 g
- Vejce 2 ks
- Eidam 200 g
- Cibule velká 1 ks
- Česnek 5 stroužek
- Sůl 1 špetka
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Majoránka 1 lžička
- Strouhanka 2 lžíce
- Hladká mouka 1 lžíce
- Olej na smažení 2 dl

Doba přípravy: 60 min

Obtížnost: Snadné

Určen pro: Dietní

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 6

Postup:

Nejprve si uvaříme pohanku a necháme ji vychladnout. Potom přidáme nadrobno nakrájenou šunku, cibuli, prolisovaný česnek a nastrouhaný sýr. Vmícháme vejce, osolíme, opepříme a dochutíme majoránkou. Směs zahustíme trochou mouky a strouhanky, aby se karbanátky dobře tvarovaly.

Karbanátky před vložením na pánev ještě obalíme ve strouhance a osmažíme dozlatova. Jako přílohu můžeme použít vařené brambory či bramborovou kaši.