



zeleninové karbanátky

Hlavní jídlo

(vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské

název	množství (na 1.0 porcí)
Strouhanka	4.2 gramy
Brambory [kus]	3 kusy
Máslo	1.4 gramy
Vejce slepičí	0.2 kusy
Cibule [kus]	0.2 kusy
Česnek [palice]	0 kusy
Olej slunečnicový	
Koření - pepř černý	
Sůl	

návod k přípravě

Květák vařte v mírně osolené vodě do změknutí, cca 10 minut. Nechte důkladně okapat a rozmačkejte šťouchadlem na brambory. Přidejte vejce, sůl, pepř, kmín, majoránku, česnek a strouhanku tak, aby směs byla kompaktní a daly se z ní tvarovat maličké placičky. Placičky smažte na oleji nebo sádle z obou stran dozlatova.

Uvařené brambory podávejte jako přílohu.

úkoly

recept nemá úkoly