

Karbanátky z červené čočky



Typ receptu
Bezlaktózový
Vegetariánský



Náročnost
Středně obtížná



Doba přípravy
60 minut



Množství
10 kusů

Ingredience:

- 100 g vařené loupané červené čočky Bioharmonie
- 2 lžíce špaldové celozrnné jemně mleté mouky Bioharmonie
- 1 lžička olivového oleje extra panenského Biolinie
- 4 jarní cibulky
- stroužek česneku
- 1 mrkev
- 1 vejce
- 2 lžíce kukuřičné strouhanky Bioharmonie
- sůl Biosal, pepř Sonnentor, majoránka Sonnentor
- salát k podávání

Postup:

70 g červené čočky uvařte dle návodu. Cibulku a česnek nakrájejte nadrobno. Mrkev nastrouhejte. Vše smíchejte spolu s vejcem, strouhankou, vařenou čočkou a moukou. Dochutěte solí, pepřem a majoránkou. Nechte chvíli odstát. Tvořte placičky, které restujte na olivovém oleji z obou stran na nepřilnavé pánvi dozlatova. Podávejte se zeleninovým salátem.