

Zeleninové karbanátky s cizrnou



6 PORCÍ



60 MINUT



STOB RECEPT

Ingredience

Potravina	Množství (g/ml)
Sůl	4
Olej řepkový	10
Vejce celé (syrové)	55
Sezamová semínka	40
Vločky ovesné	70
Cizrna sterilovaná	265
Mrkev	200
Květák	300
Dochucovadla:	
bílý pepř a curry – hotové	660 g, jeden karbanátek 25–40 g

Postup přípravy

Květák a mrkev očistíme, nakrájíme a uvaříme do poloměkka. Slijeme a necháme vychladnout. Takto připravenou zeleninu rozmačkáme, přidáme rozmixovanou a předem uvařenou cizrnu (lze použít i konzervovanou), vejce, ovesné vločky, sůl, bílý pepř a curry. Vše promícháme a necháme chvíli odpočinout. Z těsta tvarujeme karbanátky, které posypeme sezamem a postříkáme olejem (nejlepší je použít olej ve spreji). Pečeme v troubě na 180 stupňů dozlatova (cca 40 min. dle velikosti). Podáváme například s vařenými brambory a jogurtovým dipem a doplníme libovolnou zeleninou.