

Vločkové karbanátky

množství na 3 porce:

125 g jemných ovesných vloček

250 ml zeleninového vývaru nebo vody s bujonem (půl kostky) či vody s 1/2 lžičky soli

4 lžičky koření (od Antonína) Bruscheta nebo Grilovaný sýr či Ratatouille

2 polévkové lžíce oleje

1 menší cibule pokrájené na menší kostičky

2 středně velké mrkve nebo šálek mražené zeleninové směsi (raději drobnějších kousků)

(1-2 lžíce proteinu)

asi 3 hrsti (kukuřičné) strouhanky a další na obalení

Zeleninovým vývarem (vodou s bujonem) prohřátým k varu zalijeme ovesné vločky, přidáme koření a pečlivě promícháme. Mezitím zesklivatíme na oleji cibulku a lehce orestujeme zeleninu. Obě směsi promícháme a necháme zchladnout přibližně na tělesnou teplotu nebo i více (směs lze připravit i den předem). Vytvarujeme placičky/karbanátky (ruce si vlhčíme vodou), obalíme ve strouhance, vyskládáme na plech vyložený pečícím papírem. Upečeme v troubě vyhřáté na 200 °C na horní a spodní ohřev (horkovzduchem o 5 minut méně) asi 30 minut. V polovině pečení můžeme placičky otočit, aby byly rovnoměrně opečené. Karbanátky lze samozřejmě také usmažit, ale i pečené křupou :-). Lze připravit i v horkovzdušné fritéze při 180 °C celkem 20 minut, v polovině času ideálně obrátit, ať jsou rovnoměrně opečené.

Podáváme s oblíbenou přílohou jako hlavní jídlo nebo jako předkrm či mlsání k pivu a vínu, protože i studené chutnají skvěle.

--- recepty od efči --- <http://www.hubatici.cz> ---