

Nerybí karbanátky

1 cibule nakrájená na kostičky
půl hrnku strouhaného celeru
půl hrnku ovesných vloček
hrnek zeleninového vývaru
lžíce koření na ryby
lžíce nori vloček
2 lžíce sojového proteinu
kukuřičná strouhanka
olej
sůl

Na oleji zesklivatíme cibulku, přidáme celer, restujeme do lehkého opečení, zalijeme vývarem, vsypeme vločky, okořeníme a chvíli povaříme (do zhoustnutí). Vmícháme protein, pečlivě promícháme, ochutnáme, dochutíme. Směs necháme trochu zchladnout, tvarujeme karbanátky, obalujeme je ve strouhance a smažíme na oleji nebo pečeme v troubě do zezlátnutí povrchu. Nebo připravíme v horkovzdušné fritéze při 180 °C celkem 20 minut, v polovině pečení obrátíme.

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