

Kapustové karbanátky s masem

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- kapusta 500 g
- vejce 2 ks
- hladká mouka 4 lžíce
- mleté maso 350 g
- česnek 3 stroužek
- strouhanka 120 g
- sójová omáčka 3 lžička
- **podle chuti**
- sůl 1 ks
- mletý černý pepř 1 ks
- **podle potřeby**
- olej na smažení 1 ks

Doba přípravy: 75 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Pečení

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

V hrnci přivedeme k varu vodu a osolíme ji. Kapustu očistíme a nakrájíme na díly. Vložíme je do vroucí vody, necháme přejít varem a vyjmeme je. V cedníku je necháme okapat. Česnek oloupeme a nasekáme nadrobno.

V masovém mlýnku kapustu umeleme nebo ji nasekáme najemno. Smícháme ji masem, kořením

podle chuti, vejci a hladkou moukou. Vmícháme sójovou omáčku a hmotu zahustíme strouhankou podle potřeby. Troubu předehřejeme.

Na sporáku rozehřejeme pekáček s olejem. Z kapustové hmoty tvoříme karbanátky, které z obou stran osmahneme v pekáčku. Ten pak vložíme do trouby a kapustové karbanátky dopečeme.

Kapustové karbanátky s masem podáváme ihned. Vhodnou přílohou jsou brambory nebo kaše.