

Brokolicové karbanátky

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Vařená brokolice 300 g
- Ovesné vločky 100 g
- Libová anglická slanina 100 g
- Vejce 1 ks
- Cibule 1 ks
- Česnek 2 stroužek
- Muškátový květ 1 ks
- Pepř černý mletý 1 špetka
- Olej 1 dl
- Sůl 1 špetka
- **Na obalení:**
- Strouhanka 300 g
- Vejce 2 ks
- Mléko 1 dl
- Sůl 1 špetka
- Hladká mouka 100 g

Doba přípravy: 35 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Smažení

Zařazení: Oběd

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Nejprve si namočíme do vody na 1 - 2 hodiny ovesné vločky. Na lžici oleje si osmahneme nakrájenou cibuli a drobně nakrájenou libovou anglickou nebo uzené maso. Uvařenou brokolici si nasekáme na jemno, dáme do misky a přidáme okapané ovesné vločky, zchladlou cibulku s anglickou, lisovaný česnek, muškátový květ nebo oříšek, vejce, sůl, pepř a přidáme podle potřeby strouhanku. Děláme menší karbanátky, které obalíme v klasickém trojobalu a smažíme na oleji. Podáváme s bramborami, bramborovou kaší nebo pouze s pečivem.