

Kapustové karbanátky pečené v mikrovlnce

Kategorie: [Pokrmy](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 4

- kapusta 1 ks
- vejce 1 ks
- česnek 1 ks
- bazalka 1 špetka
- strouhanka 1 hrst
- sůl 1 špetka
- pepř 1 špetka

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření v mikrovlnce

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Kapustu uvaříme v osolené vodě doměkka. Necháme ji okapat a umeleme ji nebo nadrobno nakrájíme.

Přidáme vejce, česnek, pepř, bazalku a zahustíme strouhankou, osolíme. (Dle chuti lze přidat i uzeninu, sýr, oregano či rajský protlak.)

Ze směsi mokřýma rukama vytvarujeme karbanátky, kuličky nebo válečky. Pečeme je odkryté v mikrovlnné troubě při 700 W asi 10 minut. V polovině pečení přemístíme kousky z okraje mísy do středu a naopak.

Poznámka:

Podáváme teplé s bramborovou kaší, ale výborné jsou i studené s pečivem.