Dýňové karbanátky

Počet porcí: 12
Doba přípravy: 60 minut

Postup přípravy

Cizrnu si namočíme den dopředu. Vodu slijeme a vaříme v čerstvé vodě. Scedíme a necháme vychladnout. Cizrnu rozmixujeme v nožovém mixéru. Jáhly 2x spaříme horkou vodou (zalijeme vařící vodou a vodu slijeme). Vaříme v osolené vodě cca 15-20 minut. Necháme vychladnout. Dýni vydlabeme a nastrouháme na hrubém struhadle. Cibuli nakrájíme nadrobno a osmažíme na troše oleji. Přidáme nastrouhanou dýni, sojovou omáčku, pepř a dusíme do změknutí. Necháme vychladnout. Dýni, jáhly a mixovanou cizrnu smícháme v míse. Přidáme bylinky, hořčici a mouku. Směs promísíme a necháme 30 minut odležet v lednici. Vlhkýma rukama tvarujeme karbanátky a obalíme ve strouhance. Smažíme na pánvičce na troše oleji z obou stran.

Ingredience

- **Cibule volná** - 180 g
- **Dýně Hokkaido** - 600 g
- **Jedlá sůl vakuová 1 kg** - 12 g
- **Petrželová nať** - 12 g
- **Olivový olej** - 84 g
- **Strouhanka** - 108 g
- **Hořčice plnotučná 340 g** - 24 g
- **Libeček 10 g** - 12 g
- **Majoránka 7 g** - 12 g
- **Pepř černý mletý 20 g** - 6 g
- **ARAX Cizrna 500 g** - 96 g
- **Sójová omáčka 170 ml** - 30 g
- **Lagris jáhly 500 g** - 60 g
- **Mouka hladká 1 000 g** - 38.4 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM
DIABETICA.CZ
VÁŠ SEZNAM ONLINE