



Karbanátky z červené čočky

vegetariánský

Snadné

30 minut

Pro 4 osoby



Ingredience

250 g červené čočky
1 cibule
2 stroužky česneku
1 mrkev
hrst slunečnicových semínek
1 biovejce
50 g jemných ovesných vloček
lžička citronové kůry
sůl podle chuti

Jak na to?

1. Čočku propláchněte a uvařte dle návodu, může být i rozvařená.
2. Na oleji nechce zesklivatět nakrájenou střední cibuli a stroužky česneku, přidejte jednu najemno nastrohanou mrkev a hrst slunečnicových semínek.
3. Smíchejte s čočkou, přidejte biovejce, jemné ovesné vločky a lžičku citronové kůry, osolte.
4. Nechte směs odstát 30 minut, pokud je řídká, přidejte strouhanku nebo mouku. Tvarujte karbanátky, smažte z obou stran na oleji.