

Karbanátky dušené na smetaně s květákem

Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 20min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

3314 kalorií , **1 g** cukrů , **228 g** tuků , **105 g** bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/karbanatky-dusene-na-smetane-s-kvetakem>

Příprava

Mleté maso osolíme a promícháme s kořením, vejci a strouhankou. Z hmoty tvoříme karbanátky, které upečeme na oleji. Uchováme je v teple. Výpek zalijeme vodou, přidáme kysanou smetanu, ve které jsme rozkvedlali mouku a povaříme. Dochutíme a do omáčky vložíme karbanátky a květák, který jsme uvařili v osolené vodě a rozdělili na růžičky. Společně krátce podusíme a podáváme s brambory.

Ingredience

- 400 g vepřového mletého masa
- špetka soli
- troška pepře
- troška tymiánu
- 2 vejce
- 1 hrneček strouhanky
- 1 šálek slunečnicového oleje
- 1/8 l zakysané smetany
- 2 lžíce hladké mouky
- 1 květák
- 1 hrneček vody

Kategorie

Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Klasika, Rodina, Hlavní chod, Ostatní