Rybí karbanátek s mátovou omáčkou

Obtížnost: □□□□□

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

2216 kalorií , **6 g** cukrů , **196 g** tuků , **78 g** bílkovin

Autor: Jana Langrová

Odkaz: https://srecepty.cz/rybi-karbanatek-s-matovou-omackou

Příprava

Filé semeleme a promícháme s mletým masem. Přidáme veku, kterou jsme namočili v mléce, vejce, sůl, pepř a promícháme. Z připravené směsi tvarujeme karbanátky, jež na oleji opečeme z obou stran dozlatova. Majonézu rozmícháme s Rama Crémefine, prolisovaným česnekem a sekanou mátou. Servírujeme každé zvlášť.

Ingredience

- 250 g rybího filé
- 150 g vepřového mletého masa
- 200 g majonézy
- 50 g veky
- 1 vejce
- špetka soli
- špetka pepře bílého
- 100 ml olivového oleje
- 50 ml Rama Cremefine
- 1 hrst máty
- 1 stroužek česneku

Kategorie

Česká, Celoročně, Ryby a dary moře, Něco extra, Rodina, Hlavní chod, Omáčka