

Rybí karbanátky



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 1h 40min , Čas vaření: 30min
Celkový čas: 2h 10min , Porce: 4

3370 kalorií , **0 g** cukrů , **227 g** tuků , **134 g** bílkovin

Autor: Mall

Odkaz: <https://srecepty.cz/rybi-karbanatky>

Příprava

Tresky nasekáme, okořeníme, posolíme, přidáme rozškvařenou na kostičky nakrájenou slaninu, nadrobno nakrájené rohlíky, vejce, 2 lžíce vody a mouky. Dobře prohněteme a necháme nejméně 30 minut odležet v chladnu. Pak ze směsi formujeme karbanátky, které obalujeme ve strouhance a smažíme po obou stranách na oleji.

Tip k receptu

Místo tresky můžeme použít jakékoli zbytky vařených nebo pečených ryb bez kostí.

Ingredience

- 500 g vařených nebo pečených tresek
- 2 rohlíky
- 2 vejce
- 30 g slaniny
- 1 lžíci hladké mouky
- pepř
- sůl
- 1/2 lžičky mleté sladké papriky
- 1/4 lžičky drceného muškátového ořechu
- strouhanku na obalení
- rostlinný olej na smažení
- 2 lžíce vody

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročné, Ryby a dary moře, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

