



## Jáhlové karbanátky

### Ingredience

- 8 ks vejce
- 1 ks vejce
- 0.5 lžička MAGGI Tekuté koření
- 0.5 hrnek jáhly
- 1 svazek petrželová nať
- 2 lžíce slunečnicová semínka
- 1.5 lžíce strouhanka
- 1 lžíce máslo
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 6 lžíce strouhanka
- 8 lžíce olej
- 1 lžíce máslo

### Postup

1. Jáhly propláchněte studenou vodou. Scedte je, vložte do kastrolu a přilijte 1,25 sklenice vody.
2. Přiveďte je k varu, ztlumte plamen a zakryjte je pokličkou.
3. Vařte je na mírném ohni asi 10 minut, nezapomeňte je pravidelně zamíchat. Pak vypněte plamen, osolte je, přidejte MAGGI Tekuté koření, zamíchejte, přikryjte a nechejte stát 10 minut.
4. Nakonec je odkryjte a odstavte na několik minut do vychladnutí.
5. Vajíčka uvařená natvrdo nasekejte co nejjemněji. Pak je vložte do misky, přidejte k nim změklé máslo, vychladlou kaši, nakrájenou petrželovou nať a také syrové vajíčko a slunečnicová semínka upražená na suché pánvi.
6. Vše důkladně promíchejte a ochuťte solí a pepřem.
7. Rukama navlhčenýma vodou vytvořte ploché, kulaté karbanátky, obalte je ve strouhance. Přebytečnou strouhanku z nich oklepejte.
8. Karbanátky smažte na oleji s máslem na „středním ohni“ asi 2–3 minuty z každé strany, lehce dozlatova. Usmažené karbanátky uložte na talíř s papírovým ubrouskem, aby se odsál přebytečný tuk.

56 Méně

Sacharidy	24.05 G
Energie	227.45 kcal
Tuky	11.11 G
Protein	8.82 G

4