



Lososové karbanátky ve sladkokyselé omáčce

Ingredience

- 500 g MAGGI Sladkokyselá omáčka na čínský způsob
- 150 mg mléko
- 6 g Koření, bobkový list
- 2 vejce
- 1 citronová šťáva
- 1 špetka sůl
- 1 špetka černý pepř
- 50 g zelenina na gril dle výběru
- 120 g strouhanka
- 500 g Ryby, losos, růžová, konzervovaná, vyčerpaná pevná látka
- 500 g Brambory
- 4 lžíce Olej průmyslový, olej střední, slunečnice

Postup

1. Brambory nakrájejte a uvařte v osolené vodě. Následně vyjměte a v míse rozmačkejte vidličkou.
2. Lososa a bobkové listy vložte na pánev a zalijte vodou nebo mlékem. Nechte probublávat na středním ohni. Když se tekutina vyvaří, snižte plamen a rybu vařte asi 10 minut.
3. Poté rybu přendejte do mísy k rozmačkaným bramborám, rozklepněte k ní vejce, přisypte polovinu strouhanky, sůl, pepř a dlaněmi ze směsi vytvarujte karbanátky.
4. Vytvarované karbanátky zasypte zbylou strouhankou a smažte na středním plameni v rozehrátém oleji. Poté přidejte Sladkokyselou omáčku MAGGI na čínský způsob a vše nechte probublávat ještě 3 minuty. Podávejte s plátky citronu a nakrájenou zeleninou podle svého výběru.

63 Méně

8 Porce

Sacharidy	44.91 G
Energie	453.07 kcal
Tuky	20.45 G
Protein	21.04 G