

# Brokolico-nivové karbanátky

---

Tento jednoduchý recept musíte zkusit! U nás ho mají rádi i ti co jim jinak nechutná brokolice. :)

---

Brokolici rozebereme na růžičky a uvaříme cca 5-10 minut. Uvařenou brokolici vidličkou (nebo rukou) rozmačkáme, přidáme vejce a nastrouhanou nivu. Směs promícháme a uplácáme karbanátky, které obalíme v ovesných vločkách. Na pánvičce osmažíme do zlatova.

...dobrou chuť :)

## potřebné suroviny

brokolice	500 g
niva	150-200 g
vejce	1 ks
jemné ovesné vločky (nebo strouhanka)	-
olej na smažení	-

Brokolici rozebereme na růžičky a uvaříme...



Niva cca 200g.



Nivu nastrouháme...





Směs promýcháme...





Karbanátky obalíme v ovesných vločkách...



...a osmažíme...



Dobrou chuť :)



---

autor: - zdroj: POTRAVINY CENTRAL LOUNY  
vygenerováno v 13:02:43 dne 07. 01. 2025