

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 19:41:24 dne 24. 04. 2025