Fazolový karbanátek

Ingredience na 10 porcí

KARBANÁTEK

fazole červené plechovka – 400 g
řepkový olej – 15 g
cibule loupaná – 100 g
česnek loupaný – 5 g
řepa, syrová – 350 g
sůl – 6 g
pepř mletý – 0.2 g
tymián sušený – 1 g
ovesné vločky jemné – 40 g
lněné semínko – 15 g
hladká mouka – 100 g
strouhanka – 40 g

PŘÍLOHA

brambory (var. typ B) – 1500 g
sůl – 5 g
tatarská omáčka – 200 g

Karbanátek

Fazole propláchneme, scedíme a necháme okapat. Poté předáme do mixéru a rozsekáme na hrubší konzistenci. Na oleji orestujeme cibuli do zlatava, přidáme česnek a společně ještě chvíli restujeme. Sundáme z plotny a dáme zatím bokem. Na jemném struhadle nastrouháme oloupanou řepu. Nasekané fazole, řepu, orestovanou cibuli s česnekem a smícháme dohromady, přidáme sušený tymián, sůl, pepř.

Ovesné vločky a lněné semínko zalijeme vroucí vodou, necháme dvě minuty odstát a poté rozmixujeme tyčovým mixérem. Vznikne nám takové „vajíčko“, kterým zpevníme karbanátky. Díky tomu nemusíme přidávat tolik mouky. Poté co do směsi přidáme „vajíčko“, postupně přidáváme také potřebné množství mouky a strouhanky tak, aby se karbanátky během smažení nerozpadaly. Takhle vzniklé těsto ještě dle potřeby dochutíme a tvarujeme karbanátky a smažíme je na oleji, dokud nejsou krásně hnědé.

Příloha

Brambory oloupeme, nakrájíme na menší kousky a dáme vařit do osolené vody, dokud nejsou měkké.

Servírujeme

Karbanátky podáváme s vařenými brambory, které můžeme posypat čerstvou nasekanou petrželkou. Můžeme podávat také s pečenými brambory a se zeleninovým salátem.

Tip

Suroviny do rostlinných karbanátků můžeme libovolně variovat. Z luštěnin můžeme použít cizrnu, čočku, červenou čočku, černé fazole, bílé fazole atd. Ze zeleniny například cuketu, dýni, kapustu, květák nebo použít houby. Podávat můžeme s domácí tatarkou nebo hořčicovým dresinkem (viz recept na čevabčiči).