

TUŇÁKOVÉ KARBANÁTKY

Pažitka není jen ozdobou talíře – je bohatá na vitamín C, podporuje imunitu a pomáhá tělu bojovat s únavou.

Obsahuje přírodní silice, které podporují trávení. Její jemná cibulová chuť skvěle doplní každé jídlo.

S
SAB HEALTH FIT



PORCE: 15 KOUSKŮ COOKING TIME: 30 MIN

INGREDIENCE

4 plechovky tuňáka ve vlastní šťávě

1 menší cuketa

2 vejce

1 měkký kozí sýr (120g)

pažitka

olivový olej

sůl, pepř

POSTUP

Cuketu nastroháme na papírovou utěrku nebo do cedníku, osolíme a necháme chvíli odstát, aby pustila vodu. Poté ji důkladně vymačkáme. Mezitím slijeme nálev z tuňáka a maso vložíme do mísy. Přidáme kozí sýr, nasekanou pažitku, vejce a vymačkanou cuketu.

Vidličkou nebo rukama vypracujeme jemné, tužší těsto. Podle chuti osolíme a opepříme. Na pánvi rozehřejeme olivový olej. Z těsta tvoříme větší kuličky, které na pánvi lehce zploštíme do tvaru karbanátků. Smažíme z obou stran dozlatova.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA 1 KARBANÁTEK

KCAL	B	S	Z TOHO C	T
80	10G	0,7G	0,4G	4,3G