

Zemiakové karbonátky s balkánskym syrom

Počet porcií: 5

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Olúpané surové zemiaky nastrúhame na rezančeky. Balkánsky syr nastrúhame na hrubšie rezančeky a pridáme k zemiakom. Prisypeme nasekané bylinky a čili papričku. Všetko posypeme zemiakovým škrobom, strúhankou a čiernym korením. Všetko premiešame a vytvoríme kompaktné cesto. Nesolíme, pretože balkánsky syr je veľmi slaný. Nepridávame ani vajíčko. Do panvice nalejeme vyššiu vrstvu tuku a začneme zahrievať. Všetky pripravené suroviny na karbonátky premiešame a navlhčenými dlaňami tvoríme karbonátky približne s priemerom 7 – 8 cm. Karbonátky smažíme po oboch stranách v rozpálenom oleji.

Usmažené karbonátky prekladáme papierovými utierkami, aby sa odsal prebytočný tuk. Môžeme podávať so zeleninovým šalátom.

Ingrediencie

- **STRÚHANKA bezgluténová pečivová 350 g** - 30 g
- **Balsýr 200 g** - 200 g
- **Zemiaky** - 600 g
- **Paprika červená chilli** - 2 g
- **Pažítka** - 3 g
- **Olej slnečnicový** - 30 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Petržlenová vňať** - 3 g
- **Rezistentný škrob** - 12 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

