

Tekvicové karbonátky

Počet porcií: 12

Čas prípravy: 50 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Cícer si namočíme deň dopredu. Vodu zlejeme a varíme v čerstvej vode. Scedíme a necháme vychladnúť. Cícer rozmixujeme v nožovom mixéri. Pšeno 2x sparíme horúcou vodou (zalejeme vriacou vodou a vodu zlejeme). Varíme v osolenej vode cca 15 – 20 minút. Necháme vychladnúť. Tekvicu vydlabeme a nastrúhame na hrubom strúhadle. Cibuľu nakrájame nadrobno a osmažíme na troche oleja. Pridáme nastrúhanú tekvicu, sójovú omáčku, čierne korenie a dusíme do zmäknutia. Necháme vychladnúť. Tekvicu, pšeno a mixovaný cícer zmiešame v mise. Pridáme bylinky, horčicu a múku. Zmes premiesime a necháme 30 minút odležať v chladničke. Vlhkými rukami tvarujeme karbonátky a obalíme v strúhanke. Smažíme na panvičke na troche oleja z oboch strán.

Ingredienencie

- **Horčica Plnotučná 550 g** - 20 g
- **STRÚHANKA bezgluténová pečivová 350 g** - 120 g
- **Cibuľa voľná** - 150 g
- **Tekvica Hokkaido** - 580 g
- **Olivový olej** - 60 g
- **Kukuričná múka 1 kg** - 40 g
- **Mleté čierne korenie** - 6 g
- **Petržlenová vňať** - 12 g
- **Sójová omáčka** - 30 g
- **Majoránka sušená** - 12 g
- **Ligurček** - 12 g
- **Cícer** - 100 g
- **Pšeno** - 80 g
- **Jedlá soľ** - 10 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

