Zeleninové karbonátky bez lepku

Počet porcií: 4
Čas prípravy: 30 minut
Bez lepku

Postup prípravy

Všetku koreňovú zeleninu očistíme a nastrúhame na jemnom strúhadle. Cuketu umyjeme, osušíme a nastrúhame najemno. Zeleninu posolíme, premiešame a necháme odstáť. Potom z nej vytlačíme prebytočnú tekutinu. Pár hodín namočený cícer zlejeme. Asi 15 minút povaríme, aby zmäkol, a rozmixujeme ponorným mixérom. Do nastrúhanej zeleniny pridáme cícer, vajcia, dochutíme soľou, čiernym korením a majoránom a premiešame. Ďalej prisypeme polovicu strúhanky a dobre premiešame. Ak sa nám bude zdať zeleninová zmes riedka, prisypeme ešte po lyžiciach strúhanku. Zo zmesi tvarujeme karbonátky, ktoré ešte obalíme v bezlepkovej strúhanke a z oboch strán opekáme na oleji. Opečené karbonátky necháme odkvapkať na papierovom obrúsku a podávame ich ešte teplé napríklad so zemiakovou kašou.

Ingrediencie

- **STRÚHANKA bezgluténová pečivová 350 g** - 200 g
- **Mrkva** - 120 g
- **Cuketa** - 150 g
- **Kaleráb** - 50 g
- **Zeler** - 50 g
- **Olej slnečnicový** - 20 g
- **Vajcia** - 100 g
- **Mleté čierne korenie** - 3 g
- **Majoránka sušená** - 4 g
- **Cícer** - 55 g
- **Jedlá soľ** - 5 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE