

# Čočkové karbanátky

Časová náročnost: minut

## Seznam přísad

|            |                                           |
|------------|-------------------------------------------|
| 200 g      | suchá čočka (popř.<br>vařená čočka 500 g) |
| 200 g      | špaldová hladká<br>mouka                  |
| 100 g      | jemné ovesné<br>vločky                    |
| 3 ks       | vejce                                     |
| 1 ks       | cibule                                    |
| 3 ks       | mrkev                                     |
| 3 stroužky | česnek                                    |
| 1 lžíce    | majoránka                                 |
| 1 lžička   | drcený kmín                               |
| 100 g      | slunečnicová<br>semínka                   |
| dle chuti  | sůl a mletý pepř                          |
| 6 ks       | sušená rajčata v<br>oleji                 |
|            | olej ve spreji                            |



## Postup přípravy

Nejprve si uvaříme čočku a troubu předehřejeme na 180 °Celsia. Uvařenou čočku přendáme do misky, přidáme mouku, ovesné vločky, vejce a pokrájenou cibuli s nastrouhanou mrkví. Ochutíme rozetřeným česnekem, majoránkou, kmínem, slunečnicovými semínky, solí a pepřem. (Výslednou chuť můžete zvednout také nahrubo nasekanými sušenými rajčaty, které dodají jemnou kyselost a hloubku umami.) Promícháme a ze vzniklé směsi tvarujeme karbanátky. Ty dáme na plech vyložený pečicím papírem, postříkáme olejem ve spreji a pečeme v troubě asi 30 minut. Opečené karbanátky podáváme se zakysanou smetanou – buď jen tak samotné, nebo třeba jako součást burgerů.