Karbanátky z červené řepy

Časová náročnost: 60 minut

Seznam přísad

2 ks	větší vařená řepa
1 hrnek	ovesné vločky
1/2 hrnku	lněné semínko (nejlépe zlaté)
4 stroužky	česnek
1 ks	menší cibule
	sůl
	pepř
	zelená petrželka
	olivový olej



Postup přípravy

Vařenou řepu nastrouháme. V mixéru si rozmixujeme ovesné vločky s lněným semínkem a vmícháme do řepy. Přidáme prolisovaný česnek a najemno nakrájenou cibuli. Osolíme, opepříme a vmícháme i nasekanou čerstvou petrželku. Ze směsi tvarujeme karbanátky, které vyskládáme na plech vyložený pečicím papírem. Pokapeme olivovým olejem a pečeme v troubě rozehřáté na 180 stupňů zhruba 40 minut. Dozlatova opečené karbanátky podáváme buď samostatně, nebo například k masu či rybě.