

Pohankové karbanátky (sekaná)



Suroviny:

300 g pohanky loupané
200 g kysaného zelí
1 ks olivový olej
2 cibule
2 stroužky česneku

1 vejce
1 lžička pepře
sůl
majoránka
strouhanka (lze použít
i kukuřičnou strouhanku)

Postup:

K přípravě použijeme pohanku lámanku. Pohanku propláchneme ve studené vodě. Vaříme v poměru 1,5 dílu vody k 1 dílu pohanky. Nikdy nesláváme, aby nedošlo ke ztrátě rutinu. Vaříme 2-3 minuty a 15 minut necháme dojít. Nemícháme. Ve velké míse smícháme dohromady vychladlou lámanku, 1 vejce, 2 najemno nakrájené syrové (nebo i orestované) cibule, prolisovaný česnek, nadrobno nakrájené zelí, osolíme, opepříme, ochutíme majoránkou a přisypeme strouhanku, aby nám vzniklo tvárné těsto. Z něj vytvarujeme malé karbanátky, které se před smažením ještě obalí ve strouhance.

Z těsta můžeme také vytvarovat šišku na sekanou. Šišku dáme do pekáče, podlijeme 1,5 dcl vody, polijeme olivovým olejem a upečeme dozlatova, cca 45 minut.

