Recept na kapustové karbanátky s hovězím masem

https://varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/recept-na-kapustove-karbanatky-s-hovezim-masem.html

Kapustové karbanátky se za mého dětství u nás dělaly poměrně často. Většinou s masem, které bylo dostupné a někdy také bez masa. Přiznám se, že mi nejvíce chutnaly studené s hořčicí a kyselou okurkou.

Je jedno, jakou kapustu použijete, zda kapustu hlávkovou, kadeřavou nebo růžičkovou. Já jsem použila kapustu kadeřavou proto, že se jí na zahrádce urodilo hodně.

Na přípravu 16 kusů kapustových karbanátků o průměru 7 cm budeme potřebovat

- 400 g uvařené a vymačkané kapusty
- 400 g hovězího mletého masa
- 50 g tvrdého sýra, nastrouhaného na jemné nudličky
- 2 starší rohlíky
- 1 syrové menší vajíčko
- 1,5 lžičky soli
- 1 čajová lžička mletého černého pepře
- 1 čajová lžička mleté sladké papriky
- 50 g slaniny nakrájené na menší kostičky (může být i více)
- Strouhanka na obalování
- Olej na smažení (ráda smažím na oleji řepkovém)

Postup přípravy kapustových karbanátků

Kapustové listy opereme a vložíme je do vroucí vody.

Voda se nám trochu ochladí, a když začne znovu vřít, hrnec odstavíme a přes velké síto slijeme vodu i s listy.

Kapustu necháme na sítku vychladnout.

Ze studené kapusty v dlaních vymačkáme vodu a následně ji umeleme společně se staršími rohlíky. Může se i nasekat, ale mám lepší zkušenost s kapustou namletou.

Mezi tím si nameleme také maso, ale můžeme použít i mleté kupované. Doma připravené maso má ale jednu výhodu. Víme, jaké maso do mlýnku vkládáme.

Poměr masa a kapusty je vždy 1 : 1.

Na karbanátky můžete použít i jiné maso, ale hovězí krásně váže karbanátkovou směs. Při smažení se karbanátky netrhají a dobře drží pohromadě.



Namletá kapusta a mleté hovězí maso 1 : 1
Zdroj: Marcela Hackerová

Namletou kapustu s rohlíky a mleté maso vložíme společně do mísy. Přidáme rozklepnuté jedno vajíčko, nakrájenou slaninu, nastrouhaný sýr a všechno koření.

Rukou vše důkladně promícháme a necháme směs na karbanátky odpočinout.

Připravíme si velkou pánev, nalijeme do ní olej asi do výšky 1 cm a necháme ho zahřívat.

Vlhkou rukou tvoříme karbanátky, které následně obalujeme ve strouhance.

Takto připravené syrové karbanátky vkládáme do rozpáleného oleje a smažíme po obou stranách do barvy lesního medu. Trvá to přibližně 5-6 minut po každé straně.

Usmažené karbanátky pokládáme na papírové utěrky, aby se odsál přebytečný tuk.



Detail rozkrojeného kapustového karbanátku
Zdroj: Marcela Hackerová

Můžeme je podávat teplé s bramborami, s hranolky, se zeleninovým nebo bramborovým salátem či jen tak s chlebem a hořčicí.

Jakou omáčku nebo dip použijete, záleží na chuti každé rodiny.

Já je mám ráda studené i druhý den, s hořčicí a chlebem.