

Recept na kapustové karbanátky s hovězím masem

<https://varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/recept-na-kapustove-karbanatky-s-ho-vezim-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, nastrohaný 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 zahřívát.

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.