

# Knedlíčky ze sardinek v oleji

<https://varimesmarcelou.cz/knedlicky-ze-sardinek-v-oleji>

**Knedlíčky** ze sardinek v oleji jsou překvapivě velmi chutné. Nerada používám slovo „bleskové“, ale je to tak. Za pomoci elektrického sekáčku je připravíte několika pulsy. Knedlíčky jsou výborné do hustých zeleninových [polévek](#) nebo [tomatových omáček](#), lze je zapéct v troubě a následně napíchnout na špejli jako chutné tapas.

Spojit kukuřičné lupínky a sardinky z konzervy není můj nápad. Inspiroval mě recept od jednoho mladíka, který vystupuje pod jménem “blogbusker”. On do knedlíčků používá i spoustu jiných ingrediencí, ale ty mě neoslovily. Zvolila jsem si jiný postup a jiné suroviny. A výsledek: je to paráda, vizuální i chuťová.

## Na 27-30 kusů knedlíčků o průměru 2,5 - 3 cm si připravíme

- 100 g kukuřičných lupínků
- 90 g sardinek v oleji
- 2 vejce
- 20 g hladké mouky
- 20 g másla
- 20 g nastrouhaného sýra Pecorino Romano
- 1 čajovou lžičku čerstvých lístků tymiánu
- 1 čajovou lžičku mleté sladké papriky
- 2x na špičku nože chilli papriky
- 1 čajovou lžičku soli
- 3 polévkové lžíce mléka (eventuálně lze přidat na doladění hustoty směsi)
- Elektrický sekáček

**Náročnost: velmi snadné**

**Doba varu: 5 minut (v polévce vyplavou na hladinu)**

## Postup přípravy knedlíčků ze sardinek

Z otevřené krabičky sardinek vyjmeme jednotlivé kusy ryb a přendáme je na kuchyňskou utěrku, aby z rybiček vysála přebytečný olej.



Do elektrického sekáčku nasypeme 100 g kukuřičných lupínků a několika pulsů z nich nadrtíme [kukuřičnou mouku](#).

Ke kukuřičné mouce do sekáčku přidáme osušené rybičky i ostatní uvedené suroviny. Opět několika pulsů sekáčku vytvoříme těsto na knedlíčky. Těsto přendáme do misky. Bude-li se nám zdát těsto tužší, můžeme přidat 1-2 polévkové lžíce mléka.



Navlhčenými dlaněmi uždibujeme kousky těsta a tvoříme kuličky - [knedlíčky](#), přibližně o velikosti 2,5 -3 cm. Budete-li tvořit knedlíčky větší, bude jich méně než mých 27 kusů, anebo naopak.



Knedlíčky chuťově výborně doprovodí hustější zeleninovou polévku, [droždovou polévku](#), ale výborné

jsou i v [kmínové polévce](#).

Zkoušela jsem knedlíčky přidat do [rajčatové omáčky](#). Místo plněných cuket s masem jsem v zimě použila alternativu s knedlíčky ze sardinek. I to je moc dobré.

