Rybí karbanátky

https://varimesmarcelou.cz/rybi-karbanatky

Rybí karbanátky jsou výborné k večeři, k svačině i na cesty. Jsou barevné, chutné a lehké jako vánek. Je škoda, že v české kotlině nejsou pokrmy z ryb příliš vyhledávané. Jasně vyhrává pečený bůček a ovarové koleno. Nic proti těmto dvěma pokrmům nemám, ale mám-li na výběr, dám si rybu.

Na přípravu 5–6 kusů rybích karbanátků budeme potřebovat

- 150 g toustového chleba (i s kůrkami)
- Nasekané jehličky rozmarýnu (asi čajovou lžičku)
- 150 g grilovaného nebo usmaženého rybího masa (ochuceného solí a citronovým pepřem)
- Kytičku nasekaného kopru
- 2 celá vejce
- 50 ml mléka
- ½ červené tenkostěnné papriky nakrájené na drobné kostičky
- 1 čajovou lžičku sušeného česneku
- Sůl dle volby každého (přidala jsem čajovou lžičku)
- Kuchyňský sekáček
- Pánev nebo plech na pečení
- Olivový olej (na každý karbanátek pár kapek před pečením)

Příprava **15 minut**

Tepelná úprava **30 minut v troubě zahřáté na 200 °C**

Náročnost **velmi snadné**

Postup přípravy rybích karbanátků

Do kuchyňského sekáčku natrháme toustový chléb, přidáme jehličky rozmarýnu a několika pulzy si připravíme strouhanku.

Grilované nebo opečené maso natrháme na menší kousky. Mám ráda tresku nebo mořského vlka, obě ryby nemají ty malé, titěrné kostičky.

Do mísy na zadělávání těsta nasypeme nadrcený toustový chleba, přidáme kousky tepelně opracované ryby, nasekaný kopr, kostičky červené papriky.



V misce prošleháme obě syrová vajíčka s 50 ml mléka a přidáme je do mísy na zadělávání. Směs osolíme posypeme 1 čajovou lžičkou sušeného česneku a vše spojíme v jednolitou hmotu na karbanátky. Ochutnáme, zda jsou dostatečně slané.

Směs na karbanátky rozdělíme na 5–6 částí, ze kterých v navlhčených dlaních vytvoříme karbanátky. Nyní máme na výběr, buď použijeme plech a papír na pečení nebo povrch pánve či plechu potřeme uzeným špekem.



Každý karbanátek lehce pokapeme pár kapkami olivového oleje. Plech či pánev vložíme do vyhřáté trouby na 200 °C a pečeme 30 minut.

Podáváme s bramborami, zeleninovým salátem či pečivem. Ani v jednom případě neuděláte chybu.

