

Rybí karbanátky s olivami



Ingredience **pro 4 osoby**

Kurbanátky

400 gr	Mořská treska
400 gr	Brambory
1 ks	Vejce M

40 gr	Zelené olivy bez pecky
40 gr	Černé olivy bez pecky
svazek	Petrželka
1 ks	Stroužek česneku
p.p.	sůl
špetka	Čerstvě mletý pepř

Na obalení

80 gr	Strouhanka
2 ks	Vejce M

Na smažení

500 ml	Rostlinný olej
---------------	----------------

Obtížnost



Příprava: Vaření: Odpočinek:

40
min

15
min

30
min

Cena





400 gr brambor

Brambory důkladně omyjeme pod tekoucí vodou. V tomto receptu brambory připravuji v mikrovlnné troubě, ale můžete je uvařit doměkka v osolené vodě.

Brambory důkladně zabalíme do potravinové folie a uzavřeme natěsno...



Vložíme je do mikrovlnné trouby a na nejvyšší výkon vaříme doměkka. Čas, který je zapotřebí, záleží na mnoha faktorech: výkonu mikrovlnky, odrůdě, velikosti a počtu brambor, a proto se čas se může pohybovat mezi 5–15 minutami. Můžeme začít na 5 minutách. V polovině času brambory otočíme. Brambory jsou hotové, jakmile jsou měkké nadotek. Nevařte je příliš, aby nebyly gumové...



3.

Uvařené brambory necháme zchladnout natolik, abychom je mohli oloupat, a ještě teplé je prolisujeme, anebo nastrouháme a necháme kompletně vychladnout...



4.

40 gr zelených oliv 40 gr černých oliv

Mezitím nasekáme nadrobno olivy...



1 stroužek česneku svazek petrželky

Petrželku opláchneme pod tekoucí vodou a listy nasekáme najemno. Česnek prolisujeme...



400 gr rybích filetů

Filety zbavíme kůže a kostí a nakrájíme na menší kusy...



1 vejce

Tresku spolu s vejcem vložíme do misky...



Ponorným mixerem rozmixujeme najemno...

9.



Poté směs smícháme s bramborami...

10.



sůl čerstvě mletý pepř

Přidáme prolisovaný česnek, nasekanou petrželku a olivy a promícháme. Dochutíme solí a čerstvě mletým pepřem...



11.

Vlhkýma rukama tvarujeme karbanátky velké cca jako menší mandarinka...



12.

2 vejce 80 gr strouhanky

Vytvarované karbanátky obalíme nejprve v rozkvedlaném vajíčku a poté ve strouhance...



Olej na smažení podle potřeby

V teflonové pánvi s vysokým okrajem dobře rozhřejeme olej (190 stupňů) a karbanátky usmažíme po obou stranách dozlatova. Karbanátky smažíme vždy po několika málo kusech...



Usmažené karbanátky vytáhneme děrovanou naběračkou a položíme na kuchyňský papír, který absorbuje přebytečný tuk. Servírujeme ihned.
Jako vhodnou přílohu můžeme podávat čerstvý salát.