

Hubové karbonátky



26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

ingrediencie na 2 porcie

- 180 g chudého hovädzieho mäsa
- 80 g jedlých húb
- 1 ks žltok
- 1 polievková lyžica sušenej cibule
- 1 polievková lyžica dijonskej horčice (nesladené)
- hŕstka majoránky a oregana
- hrst kučeravého kelu
- soľ
- korenie
- papier na pečenie

postup prípravy

Huby očistíme a nakrájame na menšie kúsky. Kučeravou kel sparíme v horúcej vode, necháme vychladnúť a nakrájame nadrobno. Huby a kel zmiešame s mletým hovädzím mäsom, žltkom, dijonskej horčice, sušenú cibuľou a bylinkami. Všetko spracujeme v miske a dochutíme soľou a korením.

Zo spracovanej zmesi vytvoríme 4 zhruba rovnako veľké karbonátky, ktoré vyskladáme na plech vyložený papierom na pečenie a pečieme v predhriatej rúre na 180 ° C, cca 30 minút.

Na jednu porciu počítame 2 karbonátky.

Podávame s čerstvou zeleninou alebo [zelerovým šalátom](#).