

# Houbové karbanátky



26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Houby Vás skvěle zasytí a to v dietě jistě oceníte. Vyzkoušejte houbové karbanátky s hovězím masem a kadeřavou kapustou a povzbudte své chuťové pohárky. Na jednu porci počítáme 2 karbanátky.

Co potřebujete (2 porce):

- 180 g hovězího masa
- 80 g jedlých hub
- 1 ks žloutek
- 1 polévková lžíce sušené cibule
- 1 polévková lžíce dijonské hořčice (neslazené)
- hrstka majoránky a oregána
- hrst kadeřavé kapusty
- sůl a pepř
- pečící papír

## Jak na to:

- 1.** Předehřejeme si troubu na 180 °C.
- 2.** Houby očistíme a nakrájíme na menší kousky.
- 3.** Kadeřavou kapustu spaříme v horké vodě, necháme vychladnout a nakrájíme nadrobno.
- 4.** Houby a kapustu smícháme s mletým hovězím masem, žloutkem, dijonskou hořčicí, sušenou cibulí a bylinkami.

**5.** Vše zpracujeme v misce a dochutíme solí a pepřem.

**6.** Ze zpracované směsi vytvoříme 4 zhruba stejně velké karbanátky.

**7.** Karbanátky vyskládáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme cca 30 minut.

**Náš TIP:** Podávejte s čerstvou zeleninou nebo s [celerovým salátem](#).