Tuňákové karbanátky s Jihočeským cottage a jogurtovým dipem bez laktózy



45 minut náročnost ●●○○

Karbanátky, jak jste je možná ještě neměli! Výraznou chuť tuňáka doplňuje náš oblíbený Jihočeský cottage a celé kombo završí jogurtový dip. Celý recept je vhodný i pro laktózově intolerantní. Dobrou chuť!

Ingredience

Ingredience na karbanátky:

- 160 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 120 g ovesných vloček
- 150 g Jihočeský Cottage natur bez laktózy
- 2 vejce
- půl červené cibule
- pár lístků bazalky
- sůl
- pepř
- lžička kari

Ingredience na jogurtový dip:

- 150 g Jihočeský Nature bílý jogurt bez laktózy
- lžička hořčice
- stroužek česneku
- jarní cibulka

Návod na přípravu:

Ve velké míse smícháme tuňáka, dvě vejce a cottage. Přidáme červenou cibuli, nasekané lístky bazalky, sůl, pepř a lžičku kari. V mixéru rozmixujeme ovesné vločky najemno a přidáme je do směsi. Vše důkladně promícháme a naplníme do formiček. Pečeme v předehřáté troubě asi 30 min. při 180°C.

V misce smícháme bílý jogurt, nasekanou jarní cibulku, prolisovaný stroužek česneku a lžičku hořčice. Vše zamícháme a necháme uležet v lednici.