Zeleninové polpette (karbanátky) s balkánským sýrem

https://www.varimesmarcelou.cz/zeleninova-jidla-vc-vegetarianskych/zeleninove-polpette-karbanatky-s-balkanskym-syrem.html

Když vám z léta zbyla starší a hodně vyzrálá cuketa, tak si určitě kladete otázku, co s ní? Loni na podzim jsem jich do lesa „pro zvířátka“ odvezla několik. Pak jsem litovala. Starší cuketa má sice tužší dužinu a méně vody, ale lze s ní zacházet jako s bramborami. Oloupat, odstranit jádřince a nastrouhat. Zeleninové polpette či karbanátky s balkánským sýrem, jsou z ní výborné.

Na 12 ks zeleninových polpette (karbanátků) budeme potřebovat

- 600 g oloupané a jádřinců zbavené cukety
- 180 g balkánského sýra
- 1 celé syrové vejce
- 2 polévkové lžíce vrchem kukuřičné mouky
- 30 g nastrouhaného sýra (třeba Grana Padano)
- 1 čajovou lžičku oregana
- Kousek chilli papričky
- Sůl a mletý pepř dle gusta každého
- 1 arch papíru na pečení
- 2 čajové lžičky olivového oleje na potření papíru na pečení

Polpette zapékáme na 200 °C po dobu 40-45 minut

Postup přípravy zeleninových polpette s balkánským sýrem

Připravenou dužinu z cukety nastrouháme na slzičkovém struhadle, trochu ji posolíme na cedníku ji necháme asi 30 minut vypotit. Mnoho vody z ní nedostaneme, protože už ji zráním ztratila.

Následně ji ještě rukou vymačkáme a přendáme ji do mísy na zadělávání těsta, kam jsme nastrouhali sýr Grana Padano a nasekali chilli papričku.

Chilli papička je tam velmi chutná, ale každý si přidá tolik, aby si pochutnal a ne popálil zažívací trakt. Já jsem přidala 1 cm papričky jalapeno.

Nastrouhaná cuketa se sýrem a chilli
Zdroj:Marcela Hackerová

Připravíme si plech, na který položíme papír na pečení. Papír lehce potřeme olivovým olejem. Troubu zapneme a termostat nastavíme na 200 °C. Horní i dolní ohřev.

Do připravené nastrouhané cukety nastrouháme balkánský sýr, přidáme 2 vrchovaté polévkové lžíce kukuřičné mouky, lžičku oregana a 1 rozklepnuté vajíčko. Vše promícháme.

Přidání kukuřičné mouky
Zdroj:Marcela Hackerová

Těsto na polpette ochutíme mletým černým pepřem a pár špetkami soli, bude-li se nám zdát, že je těsto ještě málo slané. Někomu bude stačit slanost balkánského sýra.

Vlhkýma rukama z těsta vytvoříme polpette o velikosti 7-8 cm a 1,5-2 cm vysoké. Polpette klademe na připravený plech s papírem na pečení.

Polpette před pečením – detail
Zdroj:Marcela Hackerová

Pečeme cca 40 minut. Já jsem ještě na posledních 5 minut pustila větrník.

Polpette jsou výborné samotné jen se salátem nebo jako příloha k masu. Jsou chutné i druhý den studené, třeba k svačině do práce.