Karbanátky z recyklovaného chleba

https://www.varimesmarcelou.cz/karbanatky-z-recyklovaneho-chleba

Co udělat se starším kváskovým chlebem? Třeba po svátcích. Potravinami neplýtvám a chlebem už vůbec ne, to mi naučila moje babička. Napadlo mi, že chleba je jen mouka, voda, sůl a kvásek. Chleba namočím, přidám uzené a koření a tvořivě připravím karbanátky, které upeču v troubě.

Na přípravu 16 kusů karbanátků budeme potřebovat

- 400 g staršího kváskového chleba nakrájeného na kostičky o hraně 1,5 cm
- ½ l vroucí vody
- 150 g vařeného uzeného masa nebo libové slaniny nakrájené na kostičky o hraně 5 mm
- 2 celá syrová vejce
- 3 polévkové lžíce oleje (polovina na potření papíru na pečení, druhá polovina na potření karbanátků
- Vidlička s delšími hroty na propracování těsta
- 1 čajovou lžičku grilovacího koření od společnosti naturWAY
- 2 polévkové lžíce (vrchem) předsmažené cibule
- 1 polévkovou lžíci majoránky
- 1 čajovou lžičku soli nebo dle chuti každého (já jsem ještě trochu přisolovala)
- 1 čajovou lžičku drceného kmínu
- 1 kávovou lžičku mletého černého pepře a citronového pepře (mix)
- 1 čajovou lžičku chlebového koření od společnosti naturWAY
- 2x na špičku nože kajenského pepře

Příprava: 45 minut

Způsob přípravy: pečení v troubě

Teplota pečení: 210 °C

Doba pečení: 45 minut – na posledních 5 minut jsem pustila ventilátor

Postup přípravy karbanátků z recyklovaného chleba

Nakrájený chleba vložíme do mísy a zalijeme ho půl litrem vroucí vody. Kostičky chleba v míse promícháme a necháme zchladnout cca na 35 °C. Za dobu chladnutí namočený chleba několikrát promícháme, aby všechny kostičky rovnoměrně nasály všechnu vodu.

Namočený chleba rozmačkáme pomocí vidličky s delšími hroty. Směs – těsto nemusí být hladké, jen spojené. K těstu přidáme obě rozklepnutá vajíčka a kostičky šunky. Jako poslední přidáme všechno koření a těsto důkladně promícháme a propracujeme vidličkou, aby koření bylo zastoupeno v těstě rovnoměrně.



Těsto ochutnáme, zda je dost slané. Mně se zdálo, že není, a proto jsem ještě přidávala sůl. Nevím, z čeho dnes sůl vyrábějí, ale slanost je určitě poloviční, než bývala kdysi. Pokud je to úmysl ve prospěch lidského zdraví, měl by být zákazník na tento fakt upozorněn.

Troubu zapneme na horní i dolní ohřev a termostat nastavíme na 210 °C. Papír na pečení lehce potřeme polovinou z připraveného oleje. Postupně vytvoříme16 karbanátků, které klademe na plech s papírem na pečení. Karbanátky měly průměr 7 cm a vysoké byly 1,5 cm.

Hotové karbanátky lehce potřeme druhou polovinou z připraveného oleje. Já jsem ještě vzala ruční hnětač těsta a na každém karbanátku jsem s ním udělala 5 rýh. Nemusí to být, ale vypadá to hezky.



Plech vložíme do vyhřáté trouby na 210 °C a pečeme je po dobu 45 minut. Na posledních 5 minut pečení zapneme ventilátor.

Karbanátky jsou velmi chutné. Podávat je můžeme s tatarskou omáčkou nebo vámi zvoleným dipem. Skvěle doprovodí i salát z čerstvé zeleniny. Nikdo by neuvěřil, že základem tohoto skvěle chutnajícího jídla jsou nakoupené a nespotřebované potraviny.

