KARBONĀDE „VESELĪGĀ" NO HUGO





Mūsu ierastā karbonāde no karbonādes gabala vai mazās filejas, bet balto miltu vietā izmantoju cieto kviešu miltus („Durum", „Semolina"), kas visnotaļ labvēlīgāki mūsu organismam, jo nepiesaista taukus un nepalielina cukura līmeni.

Jums būs nepieciešams: (4 porcijām)
Cūkgaļas mazā filejas
2 olas
Cieto kviešu milti
Piens
Sāls, melnie maltie pipari
Augu eļļa cepšanai

Pieeja:
Fileju noskalojiet, nosusiniet, atdaliet cīpslas, sagrieziet šķēlēs. Viegli izklapējiet. Bagātiniet ar sāli un pipariem.
Sajauciet olas, sāli, pienu un miltus biezākā pankūku mīklā. Ļaujiet tai kādu laiku atpūsties un pēc tam, vajadzības gadījumā, pievienojiet mazliet piena līdz vajadzīgajai konsistencei.
Apviļājiet sagatavotās gaļas šķēles mīklā un cepiet sakarsētā eļļā.
GATAVS!!

Pasniedziet ar kartupeļu biezeni un dārzeņu salātiem vai pēc jūsu vēlmēm.

Lai labi garšo, draugi!
Jūsu Hugo