

Chłodnik ogórkowy z kotlecikami z cukinią



Autor: **foodmania**
Przepisów: **96** Ocena: **553**



1-2 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- 370g jogurtu naturalnego
- kilka łyżek bulionu warzywnego
- 5 ogórków
- Koperek
- 2 łyżeczki soku z limonki
- 1 łyżka pistacji
- przyprawy: sól morską, pieprz ziołowy, czosnek
- 5 łyżek kaszy kuskus
- 1 cukinia
- 1 jajko
- przyprawy: curry, czosnek niedźwiedzi, rozmaryn

Sposób przygotowania:

1 Chłodnik

1. Jogurt naturalny wymieszać z bulionem.
2. Ogórki obrać ze skóry i zetrzeć na tarce (na dużych oczkach), a następnie dodać do jogurtu.
3. Do całości dodać posiekany koperek i przyprawy.
4. Schłodzić w lodówce.
5. Przed podaniem skropić sokiem z limonki i posypać pistacjami.

2 Kotleciki

1. Kaszę kuskus przygotować według instrukcji na opakowaniu.
2. Cukinię zetrzeć na tarce (na grubych oczkach), odcedzić z nadmiaru wody i dodać do kaszy z jajkiem, posiekanym koperkiem i przyprawami.
3. Wszystko razem wymieszać, a następnie uformować małe kotleciki.
4. Kotleciki piec około 25 minut w temperaturze 180 stopni.

Twoje notatki do przepisu: