

# Delikatne klopsiki z kalafiora



Autor: **SmaczneBodomowe**  
Przepisów: **185** Ocena: **2828**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- Klopsiki: 100 gramów kaszy kuskus
- 1 duży kalafior
- 1/2 pęczka natki pietruszki
- 1/2 pęczka szczypiorku
- 1 jajko
- 1 łyżka masła
- 3 łyżki mąki pszennej
- Bułka tarta do panierki
- Olej do smażenia
- Sól i pieprz do smaku
- Sos: 150 gramów jogurtu typu greckiego
- 1 płaska łyżeczka czosnku granulowanego
- 1/2 pęczka koperku
- 1 szczypta cukru
- Sól i pieprz do smaku

## Sposób przygotowania:

- 1 • Kalafiora rozdzielamy na mniejsze różyczki, zalewamy wodą, solimy i gotujemy do miękkości przez około 10-15 min
  - Jogurt grecki mieszamy z przyprawami: solą, pieprzem, płaską łyżeczką czosnku granulowanego, szczyptą cukru oraz posiekanym koperkiem
  - Kaszę kuskus przygotowujemy według zaleceń z opakowania



- 2 • Ugotowany kalafior po ostygnięciu przeciskamy przez prasę, następnie dodajemy kaszę kuskus, posiekaną natkę pietruszki i szczypiorek, 3 łyżki mąki pszennej, łyżkę masła, jajko, sól i pieprz do smaku
- Formujemy klopsiki, obtaczamy w bułce tartej i smażymy na niewielkim ogniu około 3-4 min z każdej strony
  - Podajemy z wcześniej przygotowanym sosem i posypujemy koperkiem



Twoje notatki do przepisu: