

Klopsiki pieczone podane z dipem

Autor: **ilia**Przepisów: **50** Ocena: **800**

3-4 os.



30 min



średnie



przystępne



Składniki:

- mięso mielone z indyka, 400g
- cebula, 1 szt.
- czosnek, 2 ząbki
- Natka pietruszki, 1/2 pęczka
- otręby pszenne, 2 łyżki
- pieprz, zioła suszone, do smaku
- jajko, 1 szt.
- jogurt naturalny 0% tłuszczu, 1/2 opak.
- sól, odrobinka

Sposób przygotowania:

- 1 Klopsiki: Mięso mieszamy z jajkiem, zmielonymi na mąkę otrębami, posiekaną pietruszką, cebulką i 1 zgniecionym ząbkiem czosnku, pieprzem i niewielką ilością soli. Formujemy z nich niewielkie kulki. Blaszkę wykładamy papierem do pieczenia i układamy klopsiki, zapiekamy w temp. 200 st. C (z termoobiegiem 180) i najlepiej z funkcją grilla, przez około 20-25 minut, aż będą rumiane. W połowie czasu pieczenia przewracamy klopsiki na drugą stronę.
- 2 Dip: Jogurt naturalny mieszamy z 1 zgniecionym ząbkiem czosnku, ulubioną mieszanką ziół, pieprzem i szczyptą soli. Klopsiki podajemy z dipem. Osobom, które nie stosują diety, do tego dania polecam pieczone ćwiartki ziemniaków :) Smacznego! Maj, 2010r.

Twoje notatki do przepisu: