

Pulpeciki z indyka z ryżem curry



Autor: **zdrowonacodzien**
Przepisów: 53 Ocena: 313

1-2 os. 30 min łatwe tanie



Składniki:

- Pierś z indyka 200g
- Ryż basmati 100g
- Burak 200g
- Jajo kurze 1 sztuka
- Bułka tarta 8g
- Mąka owsiana 15g
- Czosnek 2 ząbki
- Cebula 50g
- Pietruszka, natka 12g
- Koperek 8g
- Oliwa z oliwek 10g

Sposób przygotowania:

- 1 Mięso mielimy. Ryż gotujemy z przyprawą curry. Buraki gotujemy ze skórką, studzimy, obieramy, ścieramy na tarce razem z cebulą, doprawiamy do smaku (sól, pieprz, ocet, szczypta cukru). W misce mieszamy mięso z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, bułką tartą, mąką owsianą (zmielone płatki owsiane), jajkiem, oliwą, natką i koprem, dodajemy przyprawy (sól himalajska, pieprz ziołowy, papryka słodka, chili, majeranek), wyrabiamy masę. Gdyby nie chciało się skleić, dosypujemy mąki owsianej. Formujemy pulpeciki, które gotujemy na parze ok. 10-15 minut. Gotowe. Smacznego.



Twoje notatki do przepisu: