

Pikantne kulki na warzywach- dietetycznie



Autor: **szczotka_od_kija**
Przepisów: **56** Ocena: **2851**



1-2 os.



30 min



łatwe



tanie

Składniki:

- 0,5 kg mięsa mielonego z indyka (do tego obiadu wykorzystałam mniej niż połowę)
- ok. 400 g mrożonych warzyw na patelnię
- 0,5 cukinii
- sos sojowy
- Składniki do mięsa: 3 łyżki otrąb owsianych (opcjonalnie)
- 1 jajko
- 2 małe cebule: biała i czerwona
- po 1 garści: posiekanej natki pietruszki, posiekanej bazylii
- 2 łyżeczki koperku suszonego
- przyprawy: meksykańska i do grilla
- czosnek granulowany, curry, sól
- Składniki do warzyw:
- suszona pietruszka
- imbir, czosnek, kurkuma, oregano
- sos sojowy
- sól

Sposób przygotowania:

- 1 Cebulę i zioła drobno posiekałam, dodałam z pozostałymi składnikami do mięsa i dokładnie wymieszałam. Do tego obiadu (na 2 porcje) wykorzystałam mniej niż połowę mięsa, z reszty wykombinuję coś innego:)
- 2 Z mięsa uformowałam małe kuleczki i ułożyłam na patelni teflonowej. Zalałam je niewielką ilością wody (ok. 1/3 szklanki) i połową łyżeczki sosu sojowego, przykryłam pokrywką i dusiłam na małym ogniu przez ok. 10 minut- w połowie odwróciłam je na drugą stronę. Warzywa na patelnię wraz z pokrojoną cukinią ze skórką doprawiłam przyprawami i dusiłam na niewielkiej ilości wody i sosu sojowego do miękkości (też ok. 10 minut).

Smacznego kolorowego:)

Twoje notatki do przepisu: