

Recepty



Keftedes

Ingredience

mleté hovězí maso: **500 g**
drcená rajčata v konzervě: **2 PL**
rohlíky: **2 ks**
cibule: **1 ks**
česnek - stroužky: **1 ks**
vejce: **1 ks**
petrželka: **1 PL**
oregano: **1 KL**
citronová šťáva: **2 PL**
strouhanka
sůl
pepř
olej

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Nedietní mňamka

Rohlíky nakrájené nadrobno namočíme do vody na 10 minut a vodu pořádně vymačkáme. Smícháme mleté maso, vejce, rohlíky, rajčata, nadrobno nakrájenou cibuli, petrželku, prolisovaný česnek, oregano, citronovou šťávu, osolíme, opeříme a rukama důkladně vypracujeme hmotu, do které podle potřeby...

Keftedes - recept

Rohlíky nakrájené nadrobno namočíme do vody na 10 minut a vodu pořádně vymačkáme. Smícháme mleté maso, vejce, rajčata, nadrobno nakrájenou cibuli, petrželku, prolisovaný česnek, oregano, citronovou šťávu, osolíme, opepříme a rukama důkladně vypracujeme hmotu, do které podle potřeby přidáváme strouhanku. V hlubší pánvi rozehřejeme olej. Z hmoty tvoříme kuličky, které smažíme ze všech stran dozlatova. Hotové **keftedes** odkládáme na ubrousek, který vysaje přebytečný tuk.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí