



Klopsiki schabowe



60 min.



4 os.



480 kcal/os.



9.50 zł/ os.

Składniki

- schab bez kości - 0,6 kg
- jaja - 2 szt.
- kasza bulgur - 200 g
- kalarepa - 2 średnie szt.
- jabłka - 2 szt.
- cynamon mielony - 1 łyżeczka
- śmietana - 1 szklanka
- słodka papryka - 1 łyżeczka
- koperek - 1 pęczek
- mąka - 1/2 szklanki
- czosnek - 2 ząbki
- biała rzodkiew - 1 średnia szt.
- szczypior - 1 pęczek
- oliwa z oliwek - 3 łyżki
- koper włoski - 1 szt.
- sól, pieprz

Sposób przygotowania

Zmiel schab (lub poproś o to w Delikatesach Centrum), dopraw solą, pieprzem, cynamonem, słodką papryką i wciśnij czosnek. Wbij jaja i dodaj mąkę. Masę dobrze wymieszaj.

Ugotuj kaszę bulgur wedle zaleceń na opakowaniu.

Z mięsa uformuj małe kuleczki i wrzucaj je do gotującej się wody w garnku. Klopsiki gotuj do wypłynięcia na powierzchnię (ok. 7 minut). Jeśli lubisz rumiane i chrupiące klopsiki, to krótko podsmaż je na złoty kolor. W międzyczasie w drugim garnuszku przygotuj sos: wlej śmietanę, dodaj posiekany koper, dopraw do smaku solą.

Na tarce zetrzyj kalarepy oraz jabłka, drobno posiekaj średni korzeń białej rzodkwi. Wszystkie składniki wymieszaj z oliwą, dopraw solą i cynamonem. Na talerz wyłóż kaszę, klopsiki, polej sosem i dołóż surówkę. Udekoruj świeżo posiekanym szczypiorkiem. Smacznego!