Klopsy mięsno-warzywne

Renixx

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

40 min

1 porcja

Składniki:

- mięso mielone z łopatki wieprzowej - 0,5 kg
- marchew - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- kapusta włoska - 8 kilka listków
- pietruszka - 1 szt.
- jajko - 1 szt.
- bułka tarta - 2 łyżka
- mąka kukurydziana - 3 łyżka
- sól, pieprz - do smaku
- olej do smażenia - trochę

Dodatkowe info:

Mielone z warzywami są bardzo smaczne i bardziej lekkie od popularnych. Takie klopsiki można zrobić z mięsa z kurczaka lub z indyka.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchew i pietruszkę obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Cebulę i kapustę drobno posiekać. Mięso włożyć do miski, dodać wszystkie składniki (oprócz mąki), dokładnie wymieszać. Formować owalne klopsy, obtaczać w mące i smażyć ze wszystkich stron na rozgrzanym oleju. Przełożyć do rondla, podlać odrobiną wody i dusić około 15 minut. Do sosu w którym się gotowały można dodać 2-3 łyżki ketchupu, odrobinę czosnku i zagotować.