Koperkowe kotleciki z dynią

foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 16 porcji

Składniki:

- kasza kuskus - 100 g
- dynia muszkatołowa - 150 g
- białko jajka - 1 szt.
- koperek - 1 łyżka
- ziarna słonecznika - 1 łyżka
- curry - 1 szczypta
- papryka słodka - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Bardzo delikatne i słodkie w smaku, dzięki dyni muszkatołowej!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę kuskus zalać wrzątkiem na pół centymetra ponad poziom kaszy i odstawić pod przykryciem do wchłonięcia całego płynu.

KROK 2: Dynię zetrzeć na tarce (na dużych oczkach).

KROK 3: Wszystkie składniki, oprócz słonecznika, wymieszać dokładnie ze sobą.

KROK 4: Uformować kotleciki, które posypać ziarnami słonecznika.

KROK 5: Piec około 20 minut w temperaturze 180 stopni.