Mięsne kąski obtoczone słonecznikiem :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- Mielona pierś z kurczaka - 300 g
- Jajko - 1 szt.
- Mielone siemię lniane - 2 łyżeczka
- Ziarna słonecznika - 100 g
- sól, pieprz, ulubione zioła (bazylia, oregano, zioła prowansalskie), curry, pieprz cayenne - szczypta

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki (oprócz ziarenek) wyrobić na jednolitą masę.

KROK 2: Formować malutkie kulki i obtaczać w ziarenkach.

KROK 3: Piec w nagrzanym piekarniku w 180*C przez 20 minut :)