TEMAT NA GORĄCO

30 min. 3 min. 8 min. 12-15 min. 4 porcje

SKŁADNIKI NA KOTLECIKI:

- 250 g mielonego mięsa z indyka
- 1/2 opakowania serka Apetina papaja i curry
- 2 jajka przepiórcze
- 1 łyżka bułki tartej
- 1 łyżeczka curry
- sól, świeżo mielony pieprz
- 2 czubate łyżki mąki

SKŁADNIKI NA SAŁATKĘ:

- 3 garści jarmużu
- 1/2 szklanki kuskus
- 3 kolorowe marchewki
- 3 łyżki kukurydzy
- 6 łyżek oleju z ryżu, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka syropu z agawy, sól, świeżo mielony pieprz

SKŁADNIKI NA SOS:

- 1 i 1/2 opakowania serka Apetina papaja i curry
- 3-4 łyżki soku z cytryny
- 3-4 łyżki soku z pomarańczy

PRZYGOTOWANIE:

1. Jarmuż oczyszczamy z twardych łodyg, rwiemy na mniejsze kawałki, dokładnie myjemy, a następnie wrzucamy na durszlak. Przygotowujemy dzbanek z lodowatą wodą oraz zagotowujemy wodę w czajniku. Jarmuż przelewamy wrzątkiem, a bezpośrednio po tym bardzo zimną wodą. Tak przygotowany jarmuż suszymy ręcznikiem papierowym lub przy pomocy wirówki do sałaty.
2. W misce umieszczamy mielone mięso z indyka, wbijamy jajeczka, dodajemy serek Apetina papaja i curry, bułkę tartą, curry, pieprz oraz sól. Całość dokładnie mieszamy. Z powstałej masy formujemy kotleciki o średnicy około 1,5-2 cm, a następnie obtaczamy je w mące.
3. Czosnek przeciskamy przez prasę, łączymy go z olejem, syropem z agawy oraz solą i pieprzem. Obrane i umyte marchewki (pomarańczowa, biała i fioletowa) kroimy w plasterki, łączymy z 2 łyżkami przygotowanego sosu, a następnie rozkładamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Blachę wkładamy do nagrzanego do 200 stopni piekarnika (grzanie góra-dół) i pieczemy przez około 12-15 minut, aż marchewki zmiękną.
4. Kiedy wstawimy marchewkę do piekarnika, na rozgrzanym oleju smażymy nasze kotleciki przez około 8 minut, aż osiągną z każdej strony złoty kolor.
5. W międzyczasie wsypujemy kuskus do większej miski, dodajemy szczyptę soli, zalewamy wrzącą wodą (około 1 cm ponad poziom kaszy), przykrywamy i odstawiamy na ok. 6 minut do napęcznienia. Po upływie tego czasu mieszamy sklejone ziarenka widelcem i ponownie przykrywamy.
6. Na samym końcu do garnuszka wkładamy serek Apetina (1 i 1,5 opakowania), sok z cytryny oraz pomarańczy. Całość podgrzewamy, mieszając od czasu do czasu, na małym ogniu, aż uzyskamy ciepły sos o jednolitej konsystencji.
7. Do miski z jeszcze ciepłym kuskusem wrzucamy jarmuż, wlewamy pozostały sos czosnkowy (ten, który wykorzystywaliśmy do pieczenia marchewek) i całość dokładnie mieszamy. Następnie z piekarnika wyciągamy plasterki marchewki, wrzucamy je do miski i ponownie mieszamy (delikatnie). Zawartość miski przekładamy na talerze, układamy na nich gorące kotleciki i posypujemy kukurydzą. Sałatkę podajemy z ciepłym sosem.

DODATKOWE UWAGI:

- Z podanej ilości mięsa powstanie około 25 małych kotlecików.

© Just a SALAD 2017
Pobrano z serwisu: justasalad.pl