

Zeleninové fašírky

Počet porcií: 5

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Všetku koreňovú zeleninu očistíme a nastrúhame na jemnom strúhadle.

Cuketu umyjeme, osušíme a rovnako ju nastrúhame najemno.

Zeleninu posolíme, premiešame a necháme odstáť. Potom z nej vyžmýkame prebytočnú tekutinu.

Namočený cícer (dve hrste) alebo cícer z konzervy (1 konzerva) zlejeme z vody, asi 15 minút ho povaríme, aby zmäkol a potom ho rozmixujeme ponorným mixérom alebo v sekáčiku na kašu. Do postrúhanej zeleniny pridáme cícer, vajcia, dochutíme soľou, korením a majoránkou a premiešame. Ďalej prisypeme polovicu strúhanky a dobre premiešame. Ak sa nám bude zdať zeleninová zmes príriedka, prisypeme ešte po lyžiciach strúhanku.

Zo zmesi tvarujeme fašírky, ktoré ešte obalíme v bezlepkovej strúhanke a z oboch strán ich opekáme na oleji.

Opečené fašírky necháme odkvapkať na papierovom obrúsku a podávame ich ešte teplé napríklad so zemiakovou kašou.

Ingrediencie

- **STRÚHANKA bezgluténová pečivová 350 g** - 200 g
- **Mrkva** - 160 g
- **Cuketa** - 120 g
- **Kaleráb** - 50 g
- **Zeler** - 50 g
- **Olej repkový** - 40 g
- **Vajcia** - 100 g
- **Mleté čierne korenie** - 2 g
- **Majoránka sušená** - 3 g
- **Cícer** - 150 g
- **Jedlá soľ** - 4 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

