

Gulôčky z ryže a cukety s jogurtovou omáčkou

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 40 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Cukety (2 ks) umyte a na jemno nastrúhajte, osol'te, nechajte 1 hodinu odkvapkať a potom vyžmýkajte z cukety zvyšnú vodu. Ryžu uvarte podľa návodu na obale a zmiešajte s cuketou, vajíčkami (2 ks), cibuľkou, na jemno nakrájaným koriandrom (3 vetvičky) a kari (2 ČL). V hrnci zohrejte dostatok oleja a gulíčky vyprážajte. Keď zhnednú, vyberte. V miske si pripravte dip – jogurt zmiešajte s citrónovou kôrou, bylinkami (2 vetvičky čerstvého kôpro, 2 vetvičky čerstvého koriandru), olivovým olejom (2 PL) a dochuťte soľou a korením.

Ingrediencie

- **AT Jazmínová ryža 1 000 g** - 180 g
- **Zorba smotanový jogurt biely 1 kg** - 500 g
- **Cibuľa voľná** - 30 g
- **Cuketa** - 200 g
- **Cesnak** - 2 g
- **Kôpor** - 20 g
- **Citróny** - 200 g
- **Olivový olej** - 30 g
- **Olej slnečnicový** - 20 g
- **Vajcia** - 100 g
- **Kari** - 12 g
- **Koriander čerstvý** - 4 g
- **Korenie biele mleté** - 1 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

