

Chifteluțe din carne de curcan cu dovlecel

— Min.

Pregătire

1. Rade dovlecelul și pune-l într-un bol. Adaugă carnea tocată de curcan, făina, pudra de usturoi, sarea, boiaua, oul, pătrunjelul și oregano, apoi toarnă 60–80 ml de apă (în funcție de cantitatea de lichid lăsată de dovlecel). Amestecă bine și lasă compoziția la frigider timp de 15 minute. Formează chifteluțe de mărimea unei mingi de golf, de aproximativ 40 g fiecare.
2. Pentru prepararea în tigaie sau pe grătar, încinge puțin ulei și gătește jumătate din chifteluțe timp de aproximativ 10 minute, întorcându-le din când în când. Pentru prepararea la cuptor, preîncălzește cuptorul la 200°C, cu ventilație.
3. Așază chifteluțele pe o tavă tapetată cu hârtie de copt și coace-le timp de 8 minute.
4. Pune la fiert o oală cu apă și sare. Fierbe cușcușul perlat conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Scurge-l, clătește-l cu apă rece și lasă-l să se răcească.
5. Taie castravetele și brânza feta în cuburi. Taie roșiile cherry și măslinele în jumătăți. Feliază șalota în semilune subțiri. Într-un bol mic, amestecă uleiul de măsline, mierea, Amestecul de ierburi italiene Kotányi, sarea, coaja rasă de lămâie și sucul de lămâie.
6. Într-un bol mare, combină cușcușul, castravetele, roșiile, măslinele, șalota și brânza feta. Toarnă dressingul peste salată și amestecă bine.
7. Servește salata alături de chifteluțe și hummus.

Ingrediente 6 Porții

= Kotányi Produkte

Pentru chifteluțe

500 g	Carne tocată de curcan
1	Dovlecel mic (aprox. 150 g)
100 g	Făină de grâu
1 lingură	Pudră de usturoi
1 linguriță	Sare
0.5 linguriță	Boia de ardei dulce
1	Ou
1 linguriță	Pătrunjel mărunțit
1 linguriță	Oregano mărunțit
60 ml	Apă

Pentru salata de cușcuș perlat

200 g	Cușcuș perlat
1	Castravete
250 g	Roșii cherry
150 g	Brânză feta
80 g	Măsline
1	Ceapă șalotă
50 ml	Ulei de măsline
1 linguriță	Miere
1 linguriță	Verdețuri italiene
0.5 linguriță	Sare
	Coaja rasă și sucul de la ½ lămâie
100 g	Hummus, pentru servire