



Chiftelute din legume

🕒 15—20 Min.

Pregătire

- 1 Mai întâi, se curăță cartofii dulci și se dau prin răzătoare. Dovlecii se spală și se dau pe aceeași răzătoare. Se toacă fin ceapa verde. Se pun legumele într-un castron, se adaugă toate celelalte ingrediente și se amestecă bine.
- 2 În etapa următoare se încălzește aproximativ 100 ml de ulei la foc mediu. Se formează chifteluțe cu o lingură și se pun în ulei. Se prăjește timp de aproximativ trei minute pe fiecare parte. Se scot chifteluțele prăjite într-o tavă căptușită cu prosoape de hârtie.
- 3 În cele din urmă se amestecă toate ingredientele pentru sos într-un vas. Chifteluțele de legume vor fi servite împreună cu sosul.

Ingrediente 4 Porții

♦ = Kotányi Produkte

280 g	Cartofi dulci
170 g	Dovlecei zucchini
3 buc	Ceapă verde
1 buc	Ou
40 g	Făină
100 g	Brânză feta
2 lingurițe	♦ Grill grătar amestec de asezonare
	Ulei pentru prăjit

Pentru sos:

160 g	laurt grecesc
1 linguriță	Miere
.5 buc	Lime (suc și coajă)
1 linguriță	Ghimbir, dat prin răzătoare
2 lingurițe	♦ Verdeturi italiene
1 praf	♦ Sare de mare iodată
1 praf	♦ Bio Piper Mozaic boabe

