



Składniki - Ilość osób: 6

♦ = Kotányi Produkty

Pulpety

500 g	Mielone mięso z indyka
1 szt	Mała cukinia (ok. 150 g)
1 szt	♦ Panierka Chrupiący Kurczak Czosnkowa
1 łyżeczka	♦ Oregano otarte
1 łyżeczka	♦ Pietruszka zielona cięta

Sałatka z kuskusem perłowym

200 g	Kuskus perłowy
1 szt	Ogórek świeży
250 g	Pomidorki koktajlowe
150 g	Ser feta
80 g	Oliwki
1 szt	Szalotka
50 ml	Oliwa z oliwek
1 łyżeczka	Miód
1 łyżeczka	♦ Ziola Włoskie mieszanka przypraw
0.25 łyżeczki	Sól
0.5 szt	Skórka otarta i sok z cytryny
100 g	Hummus do podania

Pulpety z indyka i cukinii w panierce

🕒 50–60 Min   

Przygotowanie

- 1 Zetrzyj cukinię na tarce i przełóż do miski. Dodaj mięso z indyka, panierkę Chrupiący Kurczak Czosnkową oraz zioła. Wlej 80 ml wody, dokładnie wymieszaj i wstaw do lodówki na 15 minut.
- 2 Uformuj z masy pulpety wielkości piłeczki golfowej, po około 40 g każdy.
- 3 Rozgrzej piekarnik do 200°C (termoobieg). Rozgrzej niewielką ilość oleju i smaż pulpety partiami przez około 10 minut, od czasu do czasu obracając. Ułóż pulpety na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piecz przez około 8 minut.
- 4 Zagotuj osoloną wodę. Ugotuj kuskus perłowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź, przepłucz zimną wodą i pozostaw do ostygnięcia.
- 5 Pokrój ogórka i fetę w kostkę. Pomidorki koktajlowe oraz oliwki pokrój na półowki. Szalotkę pokrój w cienkie półplasterki. W małej miseczce wymieszaj oliwę, miód, mieszankę ziół włoskich, sól, skórkę cytrynową i sok z cytryny.
- 6 W dużej misce połącz kuskus, ogórka, pomidorki, oliwki, szalotkę i fetę. Polej dressingiem i dokładnie wymieszaj.
- 7 Podawaj sałatkę z pulpetami i hummusem.

