



Összetevők 6 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

A fasírtgolyókhoz:

500 g	Darált pulykacomb
1	Kisebb cukkini
50 g	Finomliszt
50 g	Zsemlemorzsa
1 ek	♦ Fokhagyma granulátum
1 tk	♦ Tengeri só, durva szemű
0.5 tk	♦ Paprika, édes
2	Tojás
1 tk	♦ Petrezselyem, szeletelt
1 tk	♦ Oregánó, morzsolt
80 ml	Víz
2 ek	♦ Grill Szárnyas fűszerkeverék

A kuskuszsalátához:

350 g	Kuskusz
1	Uborka
250 g	Feta sajt
1	Fej salotta hagyma
200 g	Koktélparadicsom
100 g	Olívaolaj

Cukkinis fasírtgolyók friss kuskuszsalátával

🕒 70—90 Perc 🍷 🍷 🍷

Elkészítés

- 1 A cukkinit lereszeljük, majd egy tálba tesszük. Hozzáadjuk a pulykahúst, a Grill szárnyas fűszerkeveréket és a zöldfűszereket, majd felöntjük 80 ml vízzel. Alaposan összedolgozzuk, és 15 percre hűtőbe tesszük.
- 2 Kb 40g-os, golfabda nagyságú fasírtokat formázunk belőle.
- 3 Serpenyős vagy grilles sütéshez kevés olajat hevítünk, majd a fasírtok felét kb. 10 perc alatt, időnként megforgatva megsütjük. Sütőben készítve a sütőt 200°C-ra (légkeverés) előmelegítjük, a fasírtokat sütőpapírral bélelt tepsire tesszük, és kb. 12 percig sütjük (az idő felénél megforgatva)
- 4 Egy lábasban sós vizet forralunk. A kuskuszt a csomagoláson leírtak szerint megfőzzük, leszűrjük, hideg vízzel átöblítjük, majd hagyjuk kihűlni.
- 5 Az uborkát és a feta sajtot felkockázzuk. A koktélparadicsomot és az olajbogyót félbevágjuk. A salottahagymát vékony félkarikákra szeleteljük. Egy kis tálban összekeverjük az olívaolajat, a mézet, az olasz fűszerkeveréket, a sót, a citrom reszelt héját és levét.
- 6 A kihűlt kuskuszt egy nagy tálba tesszük, hozzáadjuk az uborkát, paradicsomot, olajbogyót, salottát és a feta sajtot, majd ráöntjük az öntetet és alaposan összeforgatjuk.
- 7 A salátát a fasírtokkal és hummusszal együtt tálaljuk.

