

Фрикадельки з індички та цукіні

70—90 хв

Приготування

1. Натерти цукіні на тертці та перекласти в миску. Додати фарш з індички, борошно, часниковий порошок, сіль, паприку, яйце, петрушку та базилік. Влити 60–80 мл води (залежно від того, скільки вологи виділить цукіні). Добре перемішати та поставити в холодильник на 15 хвилин. Сформувати фрикадельки розміром приблизно з м'ячик для гольфу, вагою близько 40 г кожна.
2. Для приготування на пательні або грилі розігріти трохи олії та обсмажувати фрикадельки приблизно 10 хвилин, періодично перевертаючи. Для запікання розігріти духовку до 200°C (режим конвекції). Викласти фрикадельки на деко, застелене папером для випікання, та запікати 8 хвилин.
3. Закип'ятити підсолену воду. Відварити перловий кускус відповідно до інструкції на упаковці. Злити воду, промити холодною водою та залишити охолоджуватися.
4. Нарізати огірок і сир фета кубиками. Помідори чері та оливки розрізати навпіл. Шалот нарізати тонкими півкільцями. В окремій мисці змішати оливкову олію, мед, суміш італійських трав, сіль, лимонну цедру та лимонний сік.
5. У великій мисці з'єднати кускус, огірок, помідори, оливки, шалот і фету. Полити заправкою та добре перемішати.
6. Подавати салат разом із фрикадельками та хумусом.

Інгредієнти 6 порц.

= Kotányi Produkte

Для фрикадельок:

500 г	Фаршу з індички
1	Невеликий цукіні (близько 150 г)
100 г	Пшеничного борошна
1 ст.л.	Часникового порошку
1 ч.л.	Солі
0.5 ч.л.	Паприка, особлива солодка
1	Яйце
1 ч.л.	Сушеної петрушки
1 ч.л.	Базилік, подрібнений
70 г	Води

Для салату з перлового кускусу:

200 г	Перлового кускусу
1	Огірок
250 г	Помідорів чері
150 г	Сиру фета
80 г	Оливок
1	Цибуля шалот
50 мл	Оливкової олії
1 ч.л.	Меду
	¼ ч. л. солі
1 ч.л.	Трави італійські
	Цедра та сік ½ лимона
100 г	Хумусу для подачі