



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés: **40 perc**



Répási Eszter



FASÍRT

A fasírt rendkívül közkedvelt feltét, melyet főként főzelékekhez szoktunk fogyasztani. Készítsük zsírszegény húsokból, majd süssük meg sütőben. Ezzel a két kis aprósággal elkerülhetjük a túlzott zsírbevittelt.

HOZZÁVALÓK

500 gerezd darált
pulykamell
1 db tojás

6 evőkanál teljes
kiőrlésű zsemlemorzsa
1 db vöröshagyma
3 gerezd fokhagyma

1 csipet só
(zöldfűszerekkel
helyettesíthető)
1 csipet Bors

1 csipet pirospaprika
ALLERGÉNEK
Tojást tartalmaz
glutén

- 1 A hagymákat hámozzuk meg, majd a vöröshagymát vágjuk apróra, a fokhagymát reszeljük le.
- 2 A tojást mossuk meg!
- 3 Egy tálban keverjük össze az összes hozzávalót, majd nedves kézzel gyúrjunk gombócokat a masszából.
- 4 Forgassuk zsemlemorzsaába, és tegyük egy sütőpapírral kibéelt tepsibe.
- 5 Spricceljük le a gombócokat kevés olajjal.
- 6 Fedjük le alufóliával.
- 7 180°C-ra előmelegített légkeveréses funkcióra állított sütőben süssük kb 20 percig, majd vegyük le róla az alufóliát és süssük további 20 percig.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

