

GRILLOWANE KOTLECICKI DROBIOWE Z KOLENDRĄ ORAZ SAŁATKĄ Z OWOCÓW POŁUDNIOWYCH

do 45 min

Lista składników:

1 cebula pokrojona w kostkę
1 łyżka prażonych pestek dyni
1 mango ½ małego arbuza
½ melona kantalupa
10 świeżych truskawek
1 mały pęczek kolendry
2 łyżki oliwy z oliwek
2 ząbki czosnku
3 łyżki oleju rzepakowego
600 g mielonego mięsa z uda Kurczaka Zagrodowego
garść kiełków rzodkiewki
kmin rzymski
Papryka ostra
sok z ½ cytryny
sól



Obraną cebulę pokroić w kostkę, zeszklić na gorącym oleju i wystudzić. Zmielone mięso przełożyć do miski, dodać cebulę, kolendrę oraz czosnek i doprawić do smaku. Mięso wyrobić na gładką, jednolitą masę, uformować z niego walcowate kotleci o długości około 5 cm, a następnie nadziać je na długie wykałaczki i odstawić do lodówki. W tym czasie przygotować sałatkę. Wszystkie owoce pokroić w kostkę i wymieszać z pestkami dyni, kiełkami rzodkiewki, oliwą z oliwek i sokiem z cytryny. Przygotowane kotleci piec na grillu bądź smażyć na patelni grillowej około 3 minut z każdej strony. Podawać od razu z przygotowaną sałatką z owoców oraz kwaśną śmietaną bądź sosem jogurtowo – czosnkowym.