

PRZEPIS NA KLOPSIKI Z KASZĄ I WARZYWAMI

Składniki:

- 2 l bulionu z warzyw
- 500 ml passaty pomidorowej lub przecieru
- 450 g kaszy pęczak
- 350 g mięsa mielonego wieprzowego lub wieprzowo-wołowego
- 2 opakowania mieszanych mrożonych warzyw, np. marchewka, kalafior, brokuł, papryka
- 1 mała cukinia lub kabaczek
- 1 mała cebula
- 2 jajka
- 8 łyżek oleju
- 2–3 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki mąki
- natka pietruszki
- szczypiorek
- sól, pieprz



klopsiki z warzywami i kaszą

Wykonanie:

Mięso wymieszaj z bardzo drobno posiekaną cebulą, bułką tartą i rozkłóconymi jajkami. Przypraw je solą i pieprzem, a potem uformuj klopsiki. Oprósz je mąką, a potem zrumień na oleju. Nie muszą być usmażone, bo będą jeszcze dusić się razem z warzywami. Cukinię pokrój w kostkę i podsmaż ją na pozostałym oleju. Dodaj pozostałe warzywa i podsmaż wszystko razem. Dodaj klopsiki, duś przez 10 minut, a potem dodaj opłukaną kaszę i gotuj do miękkości kaszy, uważaj, żeby jej nie rozgotować. Dopraw solą i pieprzem. Kaszę można ugotować osobno. Podawaj posypane natką i szczypiorkiem.

Smacznego!

KGW Wilkowice