

Cukkinis húrolád

1	60	4
Nehézség	Perc	fő

Allergének:



Hozzávalók

- 70 dkg sertés darált hús
- 1 db cukkini
- 2 db tojás
- 2 gerezd fokhagyma
- 4 ek. zsemlemorzsa
- 3 ek. finomliszt
- 3 ek. napraforgó olaj
- 1 tk. fűszerpaprika
- só
- bors



1. A cukkinit meghámozzuk, magházát kikaparjuk, legyaluljuk, ízlés szerint lesózzuk, pár percre állni hagyjuk.
 2. A darált húshoz adjuk a kinyomkodott cukkinit, 1 db tojást, fűszerpaprikát, 3 evőkanál zsemlemorzsát, lisztet, zúzott fokhagymát. Ízlés szerint sóval és borssal fűszerezzük. Jól összedolgozzuk, rúd formára formáljuk.
 3. Olajjal kikent tepsibe tesszük, felvert tojással lekenjük, maradék 1 ek zsemlemorzsával meghintjük, és készre sütjük.
- T. séf tipp: A hús rúd formáját legegyszerűbben folpack fóliával kibélelt, őzgerinc formába tölthetjük el.

Google Play



App Store

