

Pikantne klopsiki orientalne

Orientalne klopsiki jako przystawka na przyjęciu? Z pewnością zrobią furorę. To ostra propozycja.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 min

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

2 ząbki czosnku, posiekane

1/2 łyżeczki imbiru

1 łyżeczka i 1/4 szklanki sosu sojowego o obniżonej zawartości soli

450 g mielonego mięsa indyka

1/4 szklanki octu ryżowego

1/4 szklanki gęstego przecieru pomidorowego

2 łyżki melasy

1 łyżeczka ostrego sosu chili

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać czosnek, imbir i 1 łyżeczkę sosu sojowego. Dodać mięso. Wyrobić i uformować klopsiki.

2) Włożyć klopsiki do brytfanny spryskanej olejem. Piec 20–25 minut w temperaturze 180°C.

3) Wymieszać w rondlu ocet ryżowy z przecierem pomidorowym, melasą, sosem chili i pozostałym sosem sojowym. Gotować powoli, na małym ogniu 3–5 minut, cały czas mieszając. Wrzucić klopsiki i podgrzać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 klopsik zawiera 26 kcal, 1 g tłuszczów (w tym śladowe ilości NKT), 10 mg cholesterolu, 87 mg sodu, 2 g węglowodanów, śladowe ilości błonnika, 2 g białka