

Klopsiki z fasolą

data aktualizacji: 2020.11.19 autor: Redakcja



Składniki:

- 500 g mięsa mielonego z indyka
- puszka białej fasoli
- 200 g kapusty pekińskiej
- 1 jajko
- 3 łyżeczki jogurtu naturalnego
- 2-3 łyżki bułki tartej
- 2 łyżeczki przyprawy do gyrosa (użyłam od Knorr)
- szczypta soli i pieprzu
- łyżeczka suszonej bazylii
- 500 ml domowego sosu pomidorowego
- 150 ml wody
- kilka listków świeżej bazylii
-
- olej do podsmażenia klopsów (1 łyżka wystarczy)

Wykonanie:

Mięso mielone przekładamy do miski, dodajemy przyprawę do gyrosa, szczyptę soli i pieprzu. Fasolę

odsączamy i przepłukujemy ją na sitku pod wodą. Dodajemy do mięsa, wszystko tłuczemy tłuczkiem do ziemniaków, aby składniki się wymieszały a fasola rozdrobniła.

Dodajemy jajko, jogurt naturalny oraz bułkę tartą. Kapustę pekińską drobno szatkujemy i dodajemy do mięsa, wszystko razem mieszamy.

Na patelni rozgrzewamy łyżkę oleju, z masy mięsnej formujemy klopsy i podsmażamy je chwilę na patelni. Zalewamy wszystko sosem pomidorowym i dolewamy 150 ml wody, dodajemy posiekane listki bazylii. Przykrywamy pokrywką i dusimy 30 minut.

Gotowe klopsy podajemy z ziemniakami, ryżem, kaszą, makaronem lub chlebem.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37427-klopsiki-z-fasola>