



Постни кюфтенца от грах на фурна

Съставки

- 500 г пресен грах
- 750 мл вода
- 1 с.л. MAGGI® Вълшебен вкус Гранулирана подправка 10 зеленчука 20г
- 5 стръка копър
- 2 скилидки чесън
- 0.5 глава червен лук
- 1 с.л. царевично брашно
- 1 с.л. зехтин
- 1 лимон
- 1 скилидка чесън
- 1 щипка черен пипер
- 150 г Сусамов тахан
- 1 щипка сол
- 2 листа мента
- 50 мл вода
- 50 мл зехтин

Указания

1. Първата стъпка от рецептата за кюфтенца от грах е измиването и почистването на граха. Сложете граха в тенджера и добавете една лъжица MAGGI® Вълшебен вкус. Изсипете водата и поставете тенджерата на котлона. Варете до готовност на граха, при мен отне 20-30 мин. Отцедете сварения храх от водата, като оставите малко.
2. Пасирайте граха, може да не се стараете да става на пюре. Нека има грахчета, които да подсказват, че са там. Овкусете с червен лук, чесън, магданоз и копър. Разбъркайте добре. Сложете царевичното брашно и отново разбъркайте сместа.
3. С мокри ръце оформете кюфтенцата. Подредете ги в тава, покрита с хартия за печене. Охладете ги за един час във фризера.
4. През това време пригответе соса. В блендер сложете сусамовия тахан, зехтина, чесъна, сока от лимон, черния пипер и солта. Аз сложих едно листо мента, но можете две да добавя. Ментата прави соса доста свеж и в комбинация с целия вкус от граховите кюфтета...е супер. Разбийте. Получава се смес наподобяваща паста. Добавете вода и разбийте. Направете соса с желаната от вас гъстота, като използвате вода.
5. Изпечете охладените кюфтета във топла фурна на 200 градуса. Преди да ги сложите във фурната, намажете кюфтетата от грах с малко зехтин. Печете за 20 минути.

Въглехидрати	17.66 g
Енергия	309.59 kcal
Мазнини	25.04 g
Протеин	7.85 g

6