



Магданозени кюфтета с млечен сос

Съставки

- 4 връзки магданоз
- 1 яйце
- 100 г кисело мляко
- 1 ч.л. сода бикарбонат
- 1 скилидка чесън
- 1 ч.л. MAGGI® Вълшебен вкус пиле
- 1 връзка див лук
- 4 с.л. брашно
- 200 г кисело мляко
- 2 с.л. заквасена сметана
- 1 скилидка чесън
- 1 щипка джинджифил
- 1 щипка куркума
- 1 щипка сол
- 1 щипка черен пипер
- 0.5 лимон
- 1 с.л. зехтин
- 1 стрък копър
- 3 листа мента

Указания

1. Първата стъпка от нашата рецепта за магданозени кюфтета на фурна е нарязването на магданоза и зеления лук на ситно.
2. В купичка се смесват яйцето, киселото мляко и содата и се разбиват добре. Към тях се добавя MAGGI® Вълшебен вкус пиле. Отново сместа се разбърква.
3. Към магданоза и лука се добавят скилидката чесън и брашното. Смесваме добре съставките. Изсипваме млечната смес и бъркаме до получаване на еднородна смес. При необходимост добавете брашно. Трябва да оформите спокойно кюфтетата.
4. Покрийте тава с хартия за печене. С мокри ръце оформете кюфтетата и ги подредете в тавата. Изпечете магданозените кюфтета на горен и долен реотан за 20-30 минути. През това време пригответе млечния сос.
5. В подходяща купа сложете сметаната и млякото. Добавете още чесъна, джинджифил на прах, солта, черния пипер, куркумата, сока от лимон, копъра и зехтина. Разбъркайте интензивно, за да получите фин сос. Готовите кюфтета от магданоз се оставят за кратко да се охладят. Приятели, поднасяме нашите лесни магданозени кюфтета с млечен сос и резени лимон за свежест. Казвам ви, получиха се страхотни и ви препоръчвам да ги пробват.

Въглехидрати

Енергия

Мазнини

Протеин