

Mäsové guľôčky so zeleninkou

Chod	Hlavný chod
Príležitosť	Grilovanie
Náročnosť	Stredná
Čas prípravy	40 min.
Počet osôb	4 osoby
Autor	Vitana



ČO BUDEME POTREBOVAŤ

Zelený šalát podľa vlastnej chuti

Cherry paradajky

Špargľa

Red'kovka

Červená cibuľa malá

1 ks

Mleté hovädzie mäso

250 gr

Mleté bravčové mäso

250 gr

Vajce

1 ks

Koreníe Krkovička s Cesnakom Vitana

1 ks

Biely jogurt

230 gr

Strúčik cesnaku

1 ks

Soľ

PRÍPRAVA RECEPTU

Guľôčky: zmiešame mäso s korením Krkovička s cesnakom Vitana a vajčkom. Necháme cca 30 minút odpočívať v chlade.

Do taniera uložíme listy zeleného šalátu, nakrájané cherry paradajky, red'kovku, nakrájanú červenú cibuľu, osolíme a polejeme olivovým olejom.

Biely jogurt zmiešame s pretlačeným strúčikom cesnaku a dosolíme.

Z mäsovej zmesi vyrobíme guľôčky a opečieme na troche olivového oleja. Opečieme aj špargľu a uložíme všetko na tanier k zelenine.