



Mäsové guľôčky so zeleninkou

Recepty



Hlavné chody



Grilovanie



40 min



4



3.0

573



Budete 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
Korenie Krkovička s Cesnakom Vitana	1 ks
Biely jogurt	230 gr
Strúčik cesnaku	1 ks
Sol'	

Príprava receptu

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

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

Biely jogurt zmiešame s pretlačeným strúčikom cesnaku a dosolíme. Z mäsovej zmesi vyrobíme gulôčky a opečieme na troche olivového oleja. Opečieme aj špargľu a uložíme všetko na tanier k zelenine.