



Chiftele din dovlecei

Ingrediente

- 400 g Dovlecel
- 25 g Ardei iute
- 70 g Ceapa
- 2 catei Usturoi
- 15 g Curry
- 30 ml Ulei de floarea soarelui
- 1 lingurita Praf de copt
- 10 g MAGGI Secretul Gustului Legume
- 100 g Faina de grau
- 10 g Marar

Instructiuni

1. Se curata dovleceii, se rad, se curata ardeii iute de seminte si se taie marunt, se toaca ceapa marunt, la fel si usturoiul si impreuna cu mararul si uleiul se amesteca bine cu o lingurita de curry.
2. Se amesteca faina cu praful de copt, apoi se adauga restul compozitiei.
3. Se condimenteaza cu 2 lingurite MAGGI Secretul Gustului Legume si se amesteca foarte bine.
4. Se pudreaza palmele cu faina si se formeaza chiftelele pe care le prajim in ulei incins pana capata o crusta aurie.

Nutritie

Carbohidrați	26.49 g
Energie	202.36 kcal
grăsimi	8.89 g
Proteină	5.38 g

30 Min

4 Portii