

Klopsiki LIGHT



IWA643



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

cebula biała	1 szt
marchew	1 szt
pietruszka	1 szt
sól, pieprz	
indyk	50 dag
ryż	10 (ugotowany)

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do miesa dodajemy ugotowany ryż ok szklanka, starta na tarce marchew i pietruszkę oraz pokrojona cebule .Doprawiamy do smaku .Formujemy kulki. Gotujemy w wodzie potem lekko obsmażamy na oliwie z oliwek lub zapiekamy w piekarniku