

Chifteluțe de urzici

Categorie: fel principal/gustare

Timp de preparare: 50 min

Dificultate: mediu



Ce fel de mâncare cu plante de sezon poate fi pregătit și mâncat acasă sau luat cu tine în vacanță sau la birou, fără prea multă bătaie de cap? Chifteluțele de urzici sunt super gustoase și cu un aport nutritiv mai bogat decât cele cu carne.

Ingrediente

100 g urzici
3 cartofi medii
1 ou
1 ceapă
2 căței de usturoi
2 linguri Untdelemn de la Bunica Omega 3
praf de nucșoară
sare & piper

Cum se prepară?

1. Într-o oală, pune apă la fiert cu sare. Între timp, curăță și spală bine urzicile. Când apa a fiert, pune urzicile și opărește-le până își schimbă ușor culoarea. Scurge-le, taie-le mărunț și pune-le într-un bol mai mare.
2. În paralel, fierbe și cartofii, apoi pasează-i până când devin piure și adaugă-i în bolul cu urzici.
3. Taie mărunț ceapa și usturoiul și pune-le în bol.
4. La final, adaugă oul, uleiul, nucșoara, sarea și piperul, după gust, și amestecă bine. Cu o lingură ia din compoziție și formează chifteluțele.
5. Încălzește cuptorul la 190 °C, pregătește o tavă cu hârtie de copt și așază pe ea chifteluțele de urzici.
6. Pe la minutul 20, scoate tava și întoarce-le pe partea cealaltă, ca să se poată coace uniform.
7. Ține-le în cuptor aproximativ 40 minute, până se rumenesc bine.

Sunt bune calde sau reci, simple sau cu sos.

Poftă bună!