

Popečci od kozica i oslića s umakom od jogurta i limete



NAČIN PRIPREME

Srednje složena priprema



VRIJEME PRIPREME

< 30 min



BROJ PORCIJA

2 osobe

Sastojci

150 g Ocean fileta oslića
250 g očišćenih jadranskih kozica Adria Mare
40 g luka
2 češnja češnjaka
1 jaje
Sol
Papar
40 g K Plus krušnih mrvica
15 ml maslinovog ulja
150 g grčkog jogurta
Korica i sok polovice limete

Nutritivne vrijednosti

Skeniraj za prikaz na web stranici



U multipraktik stavite narezani filet oslića, isprane kozice, 1 jaje, nasjeckani češnjak i luk, prstohvat soli i papar. Pulsirajte par puta dok smjesa nije ujednačena pa prebacite u posudu i dodajte 40 g krušnih mrvica.

Dobro promiješajte i ostavite 5 minuta. Mokrim rukama (tako da se smjesa ne lijepi) oblikujte 6 popečaka. Pecite na srednjoj vatri, 3-4 minute sa svake strane dok popečci nisu dobili lijepu boju.

Jogurt lagano posolite i dodajte mu koricu i sok limete. Dobro promiješajte i servirajte uz popečke kao umak. Dobar tek!