



przepisy.pl

## Warzywne frikadele z serem feta



 30 minut  4 osoby  Łatwe

### Składniki:

- cebula - 1 sztuka
- olej rzepakowy do smażenia - 100 mililitrów
- ser feta - 100 gramów
- oliwki czarne lub zielone - 100 gramów
- Kotlety z kaszy bulgur Knorr** - 1 opakowanie
- czerwona papryka grillowana - 100 gramów
- bułka tarta - 100 gramów
- jajko - 1 sztuka
- natka pietruszki - 1 pęczek
- mąka pszenna - 50 gramów

### dip:

- jogurt naturalny - 150 mililitrów
- majonez Hellmann's Babuni - 80 gramów
- Czosnek z USA Knorr** - 1 łyżeczka
- cytryna - 0.5 sztuk
- Oregano z Turcji Knorr** - 0.5 łyżeczek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Cebulę pokrój w drobną kosteczkę, zeszklij ją w garnku na rozgrzanym oleju. Dodaj opakowanie kaszy pełnej smaku Knorr kotlety, zalej 200ml wody, gotuj pod przykryciem około 15 minut, aż kasza wchłonie wodę i zrobi się miękka w środku. Całość odstaw na bok aby masa wystygła.
2. W misce pomieszaj jogurt, majonez, sok z połówki cytryny, czosnek i oregano.
3. Paprykę odsącz z zalewy, pokrój w drobną kosteczkę, oliwki przetnij na pół, fetę pokrusz, posiekaj natkę pietruszki. Pokrojone dodatki dodaj do ugotowanej kaszy, dołóż do niej mąkę i jajko, całość pomieszaj.
4. Z powstałej masy uformuj małe kotleczki. Obtocz je w bułce tartej, a następnie obsmaż na patelni, na rozgrzanej oliwie, na złoty kolor. Gotowe frikadele podawaj z dipem czosnkowym.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)