



Előkészítés: 20 perc
Sütés: 40-45 perc

Ahogy együtt sül a húsgolyó a zöldségekkel egyszerűen nem lehet rossz. Természetesen variálhatod ízlésed szerint az összetevőket. Büntetlenül lehet enni belőle, hisz rendkívül rostdús.

Zöldségágyas húsgolyó



FŐZÉS

1x1

Hozzávalók:

40 dkg darált hús	2 evőkanál zabpehely	4 db sárgarépa	10 – 12 db koktél paradicsom	2 evőkanál étolaj
2 - 3 gerezd fokhagyma	1 mokkás kanál só	2 db fehérrépa	5 evőkanál zabpehely	1 kávéskanál só
1 db vöröshagyma	½ mokkás kanál őrölt bors	1 db zeller	2,5 dl tejszín	1 mokkáskanál fokhagymapor
1 tojás		1 db lilahagyma	10 dkg reszelt sajt	½ mokkáskanál őrölt bors
		2 db krumpli		

Elkészítés:



1

Megtisztítjuk a zöldségeket és a reszelő durva felén lereszeljük. A hagymát felkarikázzuk. Az egészet sózzuk, borsozzuk, megszórjuk a fokhagyma porral.



2

Egy hőálló tálat kikenünk étolajjal, belerakjuk a zöldségkeverék felét, rászórjuk a zabpehely felét, majd a zöldség másik felét és a maradék zabpelyhet.



3

A darált húst összekeverjük a zúzott fokhagymával, apróra vágott vöröshagymával, tojással, sóval, borssal, és két evőkanál zab pehellyel amit kicsit összetörünk. Alaposan összegyúrjuk.



4

Nedves kézzel diónyi golyókat formázunk, majd a zöldségekre ráhelyezzük a húsgolyókat. Közéjük a megmosott koktél paradicsomokat.



5

Ráöntjük a tejszínt, és lefóliázva 200 C-os sütőbe 35 percig sütjük.



6

Ezután levesszük a fóliát, rászórjuk a reszelt sajtot, 5 - 10 percre visszatoljuk a sütőbe addig, ameddig a sajt ráolvad, és szép színt kap.