



Ќофтиња од туна

Шпагетите со ѓофтиња се класичен Италијански рецепт, но убаво е од време на време старите добри рецепти да ги освежиме со нови идеи или вкусови. Ќофтињата од туна се извонредни со своите свежи вкусови и толку се лесни за подготовка.



Состојки:

- 2 конзерви туна (во масло - исцедени)
- 1 јајце
- 50 грама лебни трошки
- полна рака магнонос
- една рака семки од шишарки
- кора од еден лимон
- сечкани домати или домати пасата
- сол и бибер
- маслиново масло

Чекор 1

Време е за сецкање. Крупно исечкајте ги семките од шишарки и магноносот. Исцедете ја туната од конзервите и оставете ја малку да се проветри на даска за сечкање.

Чекор 2

За да ги направите ѓофтињата, во длабок сад ставете ги состојките, вклучувајќи ги кората од лимон, лебните трошки и јајцето.

Измесете ја смесата со раце, префрлете ја на даска за сечкање и спремни сме да ги направиме ѓофтињата.

Чекор 3

Направете ги ѓофтињата со раце. Од овој рецепт треба да добиете 8 до 10 ѓофтиња.

Ставете ги ѓофтињата во фрижидер да отстојат неколку часа пред да ги пржите.

Чекор 4

Пржете ги ѓофтињата од туна неколку минути во маслиново масло на среден оган додека да добијат златна боја, а потоа додадете ги домати пасата и лимонскиот сок за да добиете сос.

Чекор 5

Ова јадење го сервираме со интегрална пена паста варена со маслиново масло и сол.



Совет

Комбинацијата на киселкаст лимон и туна е потполно успешна, а ако располагате со ограничени средства, семките од шишарки заменете ги со лебни трошки.

Ќофтињата исто така можете да ги извалкате во брашно, јајце и палента пред да ги испржите.

Користени производи:



Тава за пржење



Касерола



Ти благодариме што си дел од МоиРецепти заедницата.
Испрати го твојот омилен рецепт на www.moirecepti.mk