



### Hozzávalók:

1 dl (8 dkg) quinoa, 2 dl víz, só, 50 dkg darált sertéshús, 1 közepes fej vöröshagyma, 3-4 gerezd fokhagyma, 2 tojás, 1-1 mokkáskanál őrölt fekete bors és csípős pirospaprika (lehet Cayenne bors is), fél kiskanál pirospaprika, 1 kis csokor petrezselyem, 2-3 evőkanál olaj

1. A quinoát 10-15 percre langyos vízbe áztatjuk - ez azért kell, mert az apró szemeket egy vékony szaponin réteg védi, amit le kell mosni róla, különben keserű lehet az ételünk! Leszűrjük, leöblítjük. 2 deci vizet fölforralunk, a quinoát beleöntjük, kissé megsózzuk, lefödve, kis lángon 12-15 perc alatt puhára főzzük. A tűzről levéve 5 percig duzzadni hagyjuk, majd villával felkeverjük, húlni hagyjuk.
2. Ezután a darált hússal, a finomra vágott vöröshagymával, a pépesített fokhagymával, a tojással, a borssal, a kétféle pirospaprikával, a finomra aprított petrezselyemmel alaposan összedolgozzuk, nagyjából 1 kiskanál sóval ízesítjük.
3. Megnedvesített kézzel közepes nagyságú gombócokat formálunk belőle és kiolajozott tepsibe rakosgatjuk. A tepsit egy kicsit megrázzuk, hogy a húsgombócokat az olaj mindenhol bevonja. Előmelegített sütőben, nagy lánggal (kb. 220 °C) 12-15 percig sütjük. Akkor jó, ha kap egy kis ropogós kérget, de belül puha marad. Akinek van húshőmérője, azzal is ellenőrizheti az elkészültét: a hús belső hőmérsékletének 70-72 fokosnak kell lennie. Sok sok salátával tálaljuk.

5 főre

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag (saláta nélkül): 424 kcal