

Görögös húspogácsák zöldsalátával



Hozzávalók:

60 dkg darált zsírosabb marhahús (eredetileg bárányhús), 1 tojás, 1 csapott kiskanál só, 1-1 mokkáskanál őrölt fekete bors, kakukkfű, origano és bazsalikom, 2 gerezd fokhagyma, 4-5 evőkanál zsemlemorzsa, 15 dkg feta sajt, 2 közepes nagyságú kemény paradicsom (még jobb helyette pár szem aszalt paradicsom)

a sütéshez:

6-7 evőkanál olívaolaj

a salátához:

2 fej saláta, 2 karcsú kígyóuborka (kb. 60 dkg), 4 kisebb lilahagyma, 4-5 evőkanál paprikával töltött olajbogyó, 1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 evőkanál tárkonyecet, 8 evőkanál olaj (eredetileg olívaolaj)

1. A darált húst a tojással összedolgozzuk, közben megsózzuk, megborsozzuk, a kakukkfűvel, az origanóval, a bazsalikommal és a zúzott fokhagymával fűszerezzük. 8 részre osztjuk, zsemlemorzsával behintett gyúrólapon tenyérnyi, 1 centi vastag lapokká igazítjuk.

2. A feta sajtot és a megmosott paradicsomot 0,5 centis kockákra vágjuk, összekeverjük, a húspogácsák közepén elosztjuk. A húsos masszát körben ráigazgatjuk, majd kissé összenyomkodjuk, nehogy a töltelék kifolyjon. Egyenként a zsemlemorzsában megforgatjuk, majd egy serpenyőbe, a kissé megforrósított olajra rakosgatjuk. Közepes vagy annál kicsit kisebb lánggal oldalanként 6-7 percig sütjük, félidőben megfordítjuk.

3. Közben a salátához a fejes salátát leveleire bontjuk, megmossuk, leszároगतjuk. A kígyóuborkát megmossuk és vékonyan fölszeleteljük, ahogyan a meghámozott lilahagymát is. Az olajbogyókat félbevágjuk. A salátához valókat tálba rakjuk, könnyed mozdulatokkal összeforgatjuk.

4. A sót és a borsot az ecetben kiskanállal elkeverjük, majd apránként az olajat is hozzáadjuk - legegyszerűbb az egészet összerázni egy kis zárható üvegben. A salátára locsoljuk, kissé összekeverjük.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 797 kcal

Italajánlatunk: száraz vörösbor