



### Hozzávalók:

1 közepes burgonya, 40 dkg darált sertéshús, 2 tojás, 1 csapott kiskanál só, késhegynyi őrölt fekete bors, 15 dkg céklasaláta lé nélkül, 1 kisebb vöröshagyma, 1 dl tejföl, 2 evőkanál kapribogyó  
a sütéshez:  
3-4 evőkanál olaj

1. A burgonyát héjában megfőzzük, kissé hűlni hagyjuk, meghámozzuk, majd áttörjük. A darált hússal meg a tojásokkal összedolgozzuk, megsózzuk, megborsozzuk.
2. A jól lecsöpögtetett céklát apró kockákra, a megtisztított hagymát finomra vágjuk. A tejföllel és a kapribogyóval a vagdalt masszájába keverjük.
3. Egy talkedli-, más néven tükörtojássütőt olajjal kikenünk, és a mélyedéseit 1-1 jó evőkanálnyi masszával megtöltjük. Közepes lángon, oldalanként 3-4 perc alatt pirosra sütjük.

4 főre (12 darab)

Elkészítési idő: 1 óra 10 perc

Egy adag: 493 kcal • fehérje: 22,5 gramm • zsír: 37,8 gramm • szénhidrát: 15,3 gramm • rost: 2,1 gramm • koleszterin: 171 milligramm