



#### Hozzávalók

a mozzarella húsogácsákhoz:

1 vöröshagyma, 3 gerezd fokhagyma, fél csokor petrezselyem, 1 piros húsú kaliforniai paprika vagy kápia paprika, 10 dkg csiperkegomba, 20 dkg Szarvasi mozzarella sajt, 50 dkg zsírosabb darált marhahús (ha nem éri el a 20 %-ot a zsírtartalma, akkor azt sertészsír hozzáadásával pótoljuk), 2 tojás, 5 dkg zsemlemorzsa vagy finomliszt, kb.1 kiskanál só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, fél mokkáskanál őrölt kömény, 1 kiskanál csípős mustár

a forma kikenéséhez:

2 evőkanál olaj

a tex-mex húspogácsához:

1 kisebb vöröshagyma, 1 gerezd fokhagyma, fél cső piros húsú kaliforniai paprika, 50 dkg zsírosabb darált marhahús, 4 evőkanál készen kapható csilimártás, 2 tojás, fél kiskanál só, 15 dkg konzervkukorica, 25 dkg konzerv fekete- vagy barnabab, 4 dkg reszelt sajt

a forma kikenéséhez:

2 evőkanál olaj

1. A mozzarella húsogácsákhoz a zöldségeket megtisztítjuk. A hagymát, a fokhagymát és a petrezselymet finomra, a paprikát és a gombát apró kockákra, a mozzarellát kisebb kockákra vágjuk.
2. A darált húst a tojással, a morzsával, a sóval, a fűszerekkel és a fölaprított hozzávalókkal összedolgozzuk. 12 kis gombócot formálunk belőle, amiket egy közepes muffinsütő olajjal kikent mélyedéseibe rakunk.
3. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 25 perc alatt megsütjük. Azonnal tálalható. Burgonyapüré és párolt zöldségek illenek köretnek hozzá, de kínálhatjuk hidegen, salátával is.
4. A a tex-mex húsogácsához a hagymát finomra vágjuk, a fokhagymát péppé zúzzuk. A paprika magházát kimetsszük, húsát 2 milliméteres kockákra vágjuk. Mindezeket a darált hússal, a csilimártással, a tojással, a sóval, a lecsöpögtetett kukoricával és babbal meg a reszelt sajttal összedolgozzuk. 12 kis gombócot formálunk belőle, amiket egy közepes muffinsütő olajjal kikent mélyedéseibe rakunk.
5. Előmelegített sütőben, jó közepes lánggal (190 °C; légkeveréses sütőben 170 °C) kb. 25 perc alatt megsütjük. Azonnal tálalható.

12-12 darabhoz

Elkészítési idő: fajtánként 50-50 perc

Egy darab mozzarella húsogácsa: 170 kcal

Egy darab tex-mex húsogácsa: 165 kcal

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a YouTube-on is megtekinthető.