

Przepis na bezglutenowe krokiety z mięsem



Składniki:

Składniki dla 4 osób:

- ☐ Pół szklanki mleka
- ☐ Pół szklanki wody
- ☐ Szczypta soli
- ☐ Koncentrat mąki domowej BEZGLUTEN
- ☐ Olej do smażenia
- ☐ 2 cebule
- ☐ 40 dag mięsa mielonego
- ☐ Przyprawy: tymianek, majeranek, sól, pieprz BEZGLUTEN
- ☐ Bułka tarta BEZGLUTEN
- ☐ 2 łyżeczki zamiennika jajek BEZGLUTEN
- ☐ Świeża bazylia do dekoracji

Przygotowanie

Mleko mieszamy z wodą, dodajemy sól i tyle mąki, aby powstało stosunkowo rzadkie ciasto. Powstałą masę wylewamy cienką warstwą na rozgrzaną patelnię teflonową, smażymy krótko z obu stron na złoty kolor. Czynność powtarzamy.

Równolegle, na drugiej patelni podsmażamy na oleju pokrojoną w kostkę cebulę. Kiedy się zeszkli, dodajemy do niej mięso i przyprawy. Całość smażymy ok. 15-20 minut.

Na każdego naleśnika nakładamy kopsną łyżkę farszu, rozcieramy i zwijamy ciasto, tworząc krokiet. Obtaczamy w mące, zamienniku jajka (przygotowanym zgodnie z przepisem na opakowaniu), a następnie bułce tartej. Smażymy na rozgrzanej patelni do uzyskania złotego koloru. Dekorujemy listkiem bazylii.