

Chiftele de Dovlecei [la CUPTOR] mai ceva decât carnea



Chiftele de Dovlecei [la CUPTOR] mai ceva decât carnea



Această rețetă de **chiftele de dovlecel** la cuptor oferă o alternativă sănătoasă și delicioasă, perfectă pentru perioadele de post sau pentru cei care preferă mâncăruri vegetariene. Sper să vă placă și să vă bucurați de gustul lor!

- 1 -1.2 kg dovlecel proaspăt
- 1 morcov mare
- o ceapă mare
- 100 g griș
- 100 g făina de grâu
- 1 lingură de sare pentru dovlecel
- 1/2 linguriță piper proaspăt rășnit
- 5-6 căței de usturoi
- 1 legătură pătrunjel verde
- 1 legătură mărar proaspăt
- 10-15 ml ulei pentru formarea chiftelelor
- 20 ml ulei

1. Îndepărtați capetele dovleceilor și dați-i prin răzătoare (jumătate pe răzătoarea mare, jumătate pe cea

mică).

2. Adăugați sare peste dovlecei și lăsați să stea pentru 5-10 minute, apoi stoarceți excesul de apă.



3. Tăiați ceapa mărunt și căliți-o împreună cu usturoiul și morcovul în ulei de măsline.

4. Combinați dovleceii stoarși, amestecul de ceapă, usturoi și morcov, mărarul, pătrunjelul, grișul și făina. Amestecați bine.



5. Formați chiftelele și așezați-le pe o tavă tapetată cu hârtie de copt.

6. Coaceți chiftelele la cuptor la 190-200 de grade Celsius, cu ventilație, timp de aproximativ 50 de minute, întorcându-le la jumătatea timpului.

