fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Tirokroketes bez cukru - przepis

Masa łączy różne sery. Chłodzenie przed formowaniem pomaga uzyskać równe kulki.

Składniki

Masa

- 100 g pokruszonej fety
- 130 g tartej goudy
- 100 g dojrzałego cheddara
- 1 jajko
- 1 białko
- 40 g mąki samorosnącej
- odrobina mleka
- świeżo mielony pieprz

Smażenie i podanie

- mąka pszenna do obtoczenia
- olej roślinny
- cytryna

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Połącz składniki masy w średniej misce; dopraw pieprzem.
2. Przykryj folią; chłodź 45 minut w lodówce do stężenia.
3. Uformuj 14-15 małych kulek. Obtocz w mące, strząsając nadmiar.
4. Mocno rozgrzej obfitą ilość oleju na nieprzywierającej patelni. Smaż partiami do zrumienienia, nie przepełniając patelni. Odsącz na papierze.
5. Podaj gorące, skropione cytryną.

Źródło przepisu: https://www.mygreekdish.com/recipe/perfect-cheese-balls-tirokroketes/