

Vegetariánské koftý s mátovým dipem



Vůně exotiky v podobě koftů s mátovým dipem...vyzkoušejte jako chuťovku pro pohodový večer.

Kofty jsou známy jako masové válečky, které se tradičně podávají se zeleninou a například chlebem pita či jinou přílohou. Jsou oblíbené jak v arabských zemích, tak ale i například v Řecku, kde se připravují tradičně z mletého hovězího masa, které se opéká na špejli. Zkuste si dnes připravit jejich lehčí vegetariánskou verzi z cizrny a cukety.

Porce: 4

Příprava: 45 min

Označení: Vhodné pro vegetariány.

Ingredience

- 2 cukety
- 1 sklenice cizrny v nálevu (300-400 g)
- 50 g strouhanky
- olivový olej
- 1/2 lžičky kmínu
- snítka koriandru
- špalíček čerstvého zázvoru
- 2 stroužky česneku
- sůl, pepř

mátový dip

- 1/2 salátové okurky
- 3 snítky máty
- 4 lžíce bílého řeckého jogurtu

- šťáva z poloviny citrónu
- špetka soli

Postup

1. Zázvor oloupejte a pokrájejte. Spolu s nakrájenými stroužky česneku krátce orestujte na pánvi se lžící oleje.
2. Cuketu omyjte a nastrouhejte nahrubo. Dejte ji do cedníku a osolte. Nechte vypotit, a poté rukou vytlačte přebytečnou vodu.
3. Připravte si mixér, vložte do něj cuketu, přisypte trochu kmínu, přidejte snítek koriandru, přilijte olej s orestovaným česnekem a zázvorem a vsypte slitou a opláchlou cizrnu. Na závěr ještě zasypte 3 lžícemi strouhanky, lehce osolte a opepřete. Pulsujte mixérem do dosažení ne příliš hladké ale kompaktní konzistence.
4. Směs si přendejte na prkénko a vytvarujte vlhkými prsty asi 8 koftů. Nechte je ještě 15 min odpočinout v ledničce.
5. Mezitím, co se kofty chladí, si připravte dip. Okurku nastrouhejte na hrubo do misky, přidejte pokrájenou mátu, citrónovou šťávu a nakonec jogurt. Vše promíchejte a případně dosolte.
6. Kofty smažte na pánvi, na které jste restovali česnek a zázvor. Přidejte ještě 2 lžíce olivového oleje a pozvolna nechte zatáhnout z každé strany alespoň 2 minuty. Podávejte lehce zchladlé s mátovým dipem.

- autor: Michaela Bebová
- www.biochemicka.cz
- zdroj fotky: Samphotostock.cz