



## Zöldséggolyó paradicsomos-kókuszos mártással

### Hozzávalók

- 1 ek Maggi Csípős paradicsomszós "Arrabbiata"
- 1 fej vöröshagyma
- 2 db sárgarépa
- 20 dkg paszternák
- 1 db póréhagyma
- 1 csokor zeller
- 4 dkg petrezselyem
- 18 dkg köles
- 20 dkg zsemlemorzsa
- 1 ek kömény
- 1 g szerecsendió
- 1 csipet fahéj
- 0.5 ek kardamom
- 1 tk paprika
- 200 ml kókusztej
- 3.5 dkg földimogyoró
- 1 csipet koriander
- 2 db mentalevél
- 1 dl olaj
- 2 csipet só

### Elkészítés

1. A zöldségeket daraboljuk fel aprítógéppel, majd adjuk hozzá a kölest.
2. Adjuk hozzá a kenyérmorzsát, a fűszereket a koriander kivételével (kömény, szerecsendió, kardamom, fahéj, paprika, só) és a felaprított mentát is. Gyúrjuk össze a tésztát, és formázzunk belőle diónagyságú golyókat. Kevés olajjal kikent serpenyőben 10 perc alatt süssük ki őket.
3. A Maggi Arrabbiata szószt keverjük el a kókusztejjel, majd alacsony tűzön forraljuk össze.
4. Közben aprítsuk fel a hagymát, és keverjük el a korianderrel és a földimogyoróval.
5. A zöldséggolyókat paradicsomos-kókuszos mártással, valamint a hagymás-korianderes-mogyorós mix-szel tálaljuk.

#### Tápérték adatok

Szénhidrát	89.73 g
Energia	798.8 kcal
Zsír	44.06 g
Fehérje	14.91 g
Telített zsírok	15.45 g

30 Perc

4 adag