

Свекольные биточки с соусом из йогурта

Ингредиенты

- Свекла - 4 шт отварная
- Кускус - 70 г
- Молотые сухари - 30 г
- Сливочное масло - 2 ст.л
- Оливковое масло - 1 ст.л
- Тимьян - 3 веточки свежий
- Сахар - 1 ст.л
- Соль -
- Перец -
- Растительное масло - для жарки

для соуса:

- Йогурт - 250 мл натуральный
- Чеснок - 1 зубчик
- Грецкие орехи - 3 ст.л измельченные
- Укроп - пучок небольшой (и другая зелень)
- Соль -
- Перец -



Рейтинг блюда: 5/5

Процесс приготовления

1

Свеклу очистите, крупно натрите, смешайте с растопленным сливочным и оливковым маслами, кускусом и сухарями. Листья тимьяна оборвите с веточек и вмешайте в фарш. Посолите, поперчите, добавьте сахар, если хотите добавить сладости свекле.

2

Из получившейся массы сформируйте небольшие биточки. Готовьте биточки в пароварке 20 минут.

3

Пока готовятся биточки, займитесь соусом. Смешайте йогурт с измельченными орехами, зеленью и чесноком. Посолите, поперчите.



4

Готовым биточкам дайте постоять 5 минут и подавайте с охлажденным соусом.



Приятного вам аппетита :)