

# Chiftele cu susan



Chiftele cu susan!!

De ieri incoace ma tot framanta un gand, si anume daca sa va arat sau nu chiftelele astea cu susan, fiind tot de „dulce” ☺ , dar daca am spart deja gheata cu **salata de telina**, m-am gandit ca n-o fi foc sa va mai prezint una, dat fiind faptul ca amandoua au fost preparate cu cateva zile inainte de inceperea postului. ...oricum, si in continuare voi lucra pe doua „fronturi”..adica va voi aduce, in paralel, si retete de post si de „ne-post”, pentru ca voi toti, vizitatorii mei dragi, sa fiti multumiti!!!

## Ingrediente:

### Pentru chiftele:

- 500 g carne tocata amestec
- 2 linguri pesmet
- un ou
- 3 linguri ulei
- o lingurita ghimbir proaspat, ras sau un varf de cutit pudra (uscata) de ghimbir
- 2 lingurite amestec chinezesc de 5 arome (produs asiatic)
- 3 linguri sos de soia
- 2 linguri seminte de susan
- 3-4 picaturi sos Tabasco
- piper, sare

## Pentru tavalit ☐

- un ou
- 200 g susan
- ulei pentru prajit

## Mod de preparare:

Amestecati pesmetul, carnea tocata, oul, uleiul, susanul, ghimbirul, sosul de soia si praful cu cinci arome, pana obtineti o compozitie omogena. Modelati circa 20 de chiftelute (mie mi-au iesit 22 :D)



Bateti oul, tavaliti chiftelutele prin ou, apoi prin seminte de susan:



Prajiti-le in ulei, nu prea incins, 6-7 minute:



Scoateti-le pe un servetel de bucatarie:



...si serviti-le calde...sau reci, sint la fel de gustoase ☐



P.S. Amestecul chinezesc „5 arome” se numeste asa deoarece contine cinci mirodenii, folosite foarte des in bucataria asiatica, si anume: anason, fenicul, piper Szechuan, scorțișoară și cuișoare.

Eu, din pacate, nu am dat de el (da’ nici n-am avut timp sa-l caut

ca lumea), asa ca am folosit doar cateva dintre aceste „arome”, pe care le-am avut, separat, in casa...ceea ce va recomand si voua, ca solutie temporara, pana cand reusiti sa vi-l procurati.