

# Chiftele la cuptor



Chiftele la cuptor, ca si astea de anul trecut: **Chiftele pe pat de castraveti**, numai ca in loc de castravete am pus felii rotunde de rosii iar dedesubt **maioneza** facuta de mine, in casa.

Se fac foarte usor si sunt gustoase tare dar, cel mai important, sunt mai dietetice decat cele prajite, deci foarte potrivite pentru cei mici!

Desigur, voi le puteti aranja asa cum va doriti, nu neaparat asa cum le vedeti in poze. Eu, din pacate, nu sunt un model prea bun de urmat in ceea ce priveste ornarea preparatelor ☐

## Ingrediente:

- 500 g carne tocata (vita+porc)
- sare, piper, boia, dupa gust
- 1 ou mic
- 1 ceapa mare, maruntita
- 2, 3 catei de usturoi (trecuti prin presa)

- doua linguri pesmet
- una, doua linguri **pasta de ardei** (optional)

Sfat: daca aveti intoleranta la gluten, inlocuiti pesmetul cu parmezan ras sau fulgi de porumb faramitati. Ori, cu o combinatie din cele doua ☐ Desigur, puteti folosi si pesmet din paine gluten-free (sau pesmet fara gluten).

## **Mod de preparare:**

Incingeti cuptorul la 180 grade C (foc potrivit).

Pentru **chiftelute**, amestecati toate ingredientele si modelati, cu mainile ude, chiftelute mici si rotunde.

Asezati-le, unele langa altele, pe o tava mare, tapetata cu hartie de copt (tava de la aragaz e perfecta!):



Laura  
Sava



Dati la cuptor pana cand se rumenesc. In maxim 30 de minute sunt gata (puteti incerca una, sa vedeti cum sunt. Sa nu iasa uscate!):



La jumătatea timpului de coacere, le puteți amesteca ușor cu o lingură de lemn sau, dacă aveți suficientă răbdare ☐ , ar fi minunat dacă le-ați întoarce, pe fiecare dintre ele, și pe partea cealaltă!

Foarte, foarte bune!!!

Laura  
Sava





Iar aici, mai jos, le aveti intr-o alta prezentare: Chiftele la cuptor in „cupe” de aluat (**yorkshire pudding**):



Un aperitiv de care ne-am bucurat in nenumarate randuri, de sarbatori...si nu numai!





*Laura  
Sava*

Un aperitiv deosebit si gustos!!