

Babeczki mięsne z brokułem i słonecznikiem



Składniki

- 30 dag mięsa mielonego z szynki,
- bułka czerstwa,
- 1/2 drobno posiekanego brokuła,
- 1/2 szklanki mleka,
- drobno posiekana cebula,
- 1/2 pęczka drobno posiekanej natki pietruszki,
- 2 posiekane ząbki czosnku,
- 2 łyżki łuskanego słonecznika,
- 1 jajko,
- 3 łyżki startego sera żółtego,
- sól, pieprz.

Sposób przygotowania

Bułkę moczymy w mleku, odciskamy i mieszamy z mięsem zmielonym z szynki. Dodajemy posiekany brokuł, cebulę, natkę pietruszki, czosnek, słonecznik i jajko. Doprawiamy solą, pieprzem i wyrabiamy na jednolitą masę. Dodajemy ser, mieszamy. Silikonowe foremki na babeczki napełniamy mięsną masą, układamy na blaszce i pieczemy w temp. 180 stopni około 20-25 minut. Podajemy na ciepło. Smacznego!