

Mesne okruglice glazirane sriracha umakom s rižom

Ukupno vrijeme **30 min.** 10 min. vrijeme pripreme 20 min. vrijeme kuhanja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
2.613 kJ / 624 kcal

Masti: **24,10 g** Bjelančevine/proteini: **53,10 g**
Ugljikohidrati: **46,50 g**

SASTOJCI

2 porcije

400 g	mljevene govedine
1 žličica	ulja
1	mrkva
3	reznja češnjaka
1	luk
1	jaje
40 g	krušnih mrvica
5 žličica	<u>Kikkoman prirodno fermentirani soja umak</u>
1 žlica	papra
100 ml	sriracha umaka
2 žličica	meda
0,5 žlica	mljevenog đumbira
300 g	kuhane riže
1 žličica	mladog luka
1 žličica	sezamovih sjemenki

PRIPREMA

Korak 1

400 g mljevene govedine - **1 žličica** ulja - **1** mrkva - **1** reznja češnjaka - **1** luk

Stavite meso u zdjelu. Ogulite i naribajte mrkvu, protisnite češnjak kroz prešu i nasjeckajte luk na kockice. Pržite luk, mrkvu i češnjak na ulju. Dodajte povrće u meso.

Korak 2

1 jaje - **40 g** krušnih mrvica - **2 žličica** Kikkoman prirodno fermentirani soja umak - **1 žlica** papra
U meso i povrće dodajte jaje, krušne mrvice, Kikkoman soja umak i papar. Dobro izmiješajte. Oblikujte kuglice veličine oraha, stavite ih na lim za pečenje obložen papirom i pecite 20 minuta na 190 °C.

Korak 3

100 ml sriracha umaka - **3 žličica** Kikkoman prirodno fermentirani soja umak - **2 žličica** meda - **0,5 žlica** mljevenog đumbira - **2** reznja češnjaka
U loncu stavite sriracha umak, Kikkoman soja umak, med, mljeveni đumbir i protisnute reznjeve češnjaka. Kuhajte oko 15 minuta dok se umak ne zgusne. Pečene mesne okruglice dodajte u umak i dobro promiješajte.

Korak 4

300 g kuhane riže - **1 žličica** mladog luka - **1 žličica** sezamovih sjemenki
Nasjeckajte mladi luk. Stavite rižu u posude, posložite ćufte i prelijte preostalim umakom. Ukrasite mladim lukom i sezamovim sjemenkama.