

Popečki od mrkve i celera s začinskim biljem

Ukupno vrijeme **25 min.** 10 min. vrijeme pripreme 15 min. vrijeme kuhanja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)

1.846 kJ / 441 kcal

Masti: **16 g** Bjelančevine/proteini: **20 g**

Ugljikohidrati: **46 g**

SASTOJCI

2 porcije

150 g	mrkve
100 g	celera (celer korijen)
1	luk
1 vezica	vlasca
0,5 vezica	peršina
4	lista mente
100 g	brašna od cjelovitog pšeničnog zrna
0,5 žlica	praška za pecivo
2	jaja
100 ml	mlijeka
2 žličica	<u>Kikkoman prirodno fermentirani soja umak</u>
1 prstohvat	papra
2 žličica	ulja od repice za prženje
2 žličica	<u>Kikkoman prirodno fermentirani soja umak</u> Peršin za posluživanje

PRIPREMA

Korak 1

150 g mrkve - **100 g** celera (celer korijen) - **1** luk -
1 vezica vlasca - **0,5 vezica** peršina - **4** lista mente
Naribajte mrkvu i celer. Sitno nasjeckajte luk,
vlasac, peršin i mentu te ih pomiješajte s naribanim
povrćem.

Korak 2

100 g brašna od cjelovitog pšeničnog zrna - **0,5
žlica** praška za pecivo - **2** jaja - **100 ml** mlijeka - **1
žličica** Kikkoman prirodno fermentirani soja umak -
1 prstohvat papra
Prosijte brašno i pomiješajte ga s praškom za
pecivo. Jaja umutite s mlijekom i Kikkoman soja
umakom. U zdjeli kombinirajte suhe i mokre
sastojke da dobijete smjesu za palačinke, zatim
dodajte povrće i začinsko bilje. Začinite paprom i
dobro promiješajte.

Korak 3

2 žličica ulja od repice za prženje - **2 žličica**
Kikkoman prirodno fermentirani soja umak - Peršin
za posluživanje
Zagrijte malo ulja u tavi i smanjite vatru. Žlicom
stavljajte smjesu i oblikujte male popečke te ih
pecite s obje strane. Poslužite tople, uz začinsko
bilje i Kikkoman soja umak.