

## Мясные зразы фаршированные овощами, на пару

Добавил(а) Оля  
20.09.10 08:59 -

---



### Продукты для рецепта

- Фарш свиной - 0,6 кг.
- Фарш говяжий - 0,4 кг.
- Яйцо - 1 шт.
- Рис - 150 гр., Лук - 1шт.

## Мясные зразы фаршированные овощами, на пару

Добавил(а) Оля  
20.09.10 08:59 -

---

- Кабачок - 1 шт., перец - 2 шт.
- Манка - 0,5 стакана.
- Масло растительное для жарки
- Куркума - 0,5 ч.л.
- Соль, перец



Рис отвариваем в подсоленной воде до полу-готовности.

Промываем в холодной воде, добавляем 0,5 ч.л. куркума, перемешиваем.

## Мясные зразы фаршированные овощами, на пару

Добавил(а) Оля  
20.09.10 08:59 -

---



В рис добавляем фарш.

Солим, перчим, перемешиваем.



В фарш добавляем яйцо, перемешиваем.



## Мясные зразы фаршированные овощами, на пару

Добавил(а) Оля  
20.09.10 08:59 -

---



Кабачок, перец, лук нарезаем кубиками.



Овощи обжариваем на растительном масле до золотистого цвета.

## Мясные зразы фаршированные овощами, на пару

Добавил(а) Оля  
20.09.10 08:59 -

---



Все ингредиенты готовы.



Делаем из фарша лепёшку, в середину кладём немного овощей.

## Мясные зразы фаршированные овощами, на пару

Добавил(а) Оля  
20.09.10 08:59 -

---



Сверху кладём недостающее количества фарша и формируем ровный шарик.



Зразу обваливаем в манке.



## Мясные зразы фаршированные овощами, на пару

Добавил(а) Оля  
20.09.10 08:59 -

---



На решётку пароварки выкладываем листья капусты.

На капусту выкладываем зразы, плотно закрываем пароварку крышкой и ставим на средний огонь.

**Приятного аппетита!!!**

{kunena\_discuss:12}