

Fetaostnuggets med couscous och rödbetstsatsiki

Torsdag=köttfri dag här hemma. Gjorde jättegoda fetaostnuggets med en rödbetstsatsiki till middag. Medan couscousen står och sväller gör du nuggetsen.



Fetaostnuggets med couscous och rödbetstsatsiki

30 minuter

4 portioner

Fetaostnuggets

300 g fetaost

1 ägg

3 msk vetemjöl

1 dl panko (asiatiskt ströbröd)

1 msk olivolja

0,5 msk citron, saft

Salt

Peppar

3 msk rapsolja

Rödbetstsatsiki

2 dl turkisk yoghurt

1 klyfta vitlök, finhackad

0,5 citron, zest

3 msk olivolja

3 msk inlagda rödbetor, finhackade

1 tsk honung

Couscous

1 liten schalottenlök

3 dl couscous

0,5 citron, saften

3 msk olivolja

0,5 tsk salt

4 dl vatten

1 kruka persilja

1 kruka koriander

Tillbehör

Rucola

GÖR SÅ HÄR:

Rödbetstsatsiki: Blanda alla ingredienser till såsen. Smaka av med salt och peppar. Låt stå kallt.

Örtig couscous: Skala och finhacka löken. Lägg lök tillsammans med couscousen i en skål. Pressa i citronsaft, häll på olja och tillsätt salt. Koka upp vattnet och häll på couscousen, lägg på ett lock och låt stå ca 10 minuter. Hacka örterna och vänd ned i couscousen.

Fetaostnuggets: Smula ned fetaosten i en bunke. Tillsätt ägg och mjöl samt citronsaft och olivolja. Krydda med salt och peppar. Rör runt ordentligt. Gör små bollar/biffar av fetaröran. Vänd runt bollarna i pankon och stek dem gyllene i rapsolja i en stekpanna.

Servera fetaostnuggetsen med tsatsiki, couscous och rucola.

Receptet kommer från [Siri Barje och Kökets middag](#).