

鹿と雑穀のミートボール



材量 ○人分

鹿ひき肉	300g
玉ねぎ みじん切り	1個
Bulgur	150g
もちきび	20g
塩	小さじ1/2
胡椒	小さじ1/2
クミン	小さじ1/2
詰め物	
鹿ひき肉	150g
玉ねぎ みじん切り	1個
松の実	大さじ2
シナモン	小さじ1
クローブ	小さじ1/4
チリパウダー	小さじ1/4
塩、ニンニク	適宜
ヨーグルトソース	
ヨーグルト	2カップ
Ex オリーブオイル	1/3カップ
レモンジュース	1/4カップ
塩	適宜
ニンニク	小さじ2~3
ミント、ディル	大さじ2

つくり方

- 1 Bulgurともちきびはぬるま湯に30分以上漬けて柔らかくする。鹿ひき肉、玉ねぎ、Bulgurをフードプロセッサーに入れ、よく混ぜ合せ、塩、胡椒、クミンも加えてペーストを作る。

【詰め物を作る】

- 2 フライパンに油を入れ、ニンニクを炒め香りが立ってきたら鹿ひき肉を加え色が変わるまで炒め、玉ねぎみじん切りを加えよく炒める。シナモン、クローブ、チリパウダーを加え味を整え粗熱をとる。
- 3 1を50g取り、手のひらで薄く伸ばし2を中心に入れ丸い団子を作る。
- 4 180℃の油で約5分揚げる。
- 5 【ヨーグルトソースを作る】
フードプロセッサーに材料をすべて入れてよく混ぜ合わせる。