

Jammi-Jammi cu Janchi

Receta

FREKEDEL DI TUNA

Ingredientenan

- 1 zucchini mediano
- 2 (6½ ons) blek'i tuna, gedrain
- 2 cup'i paneer meel
- 1 webo bati ligeramente
- ¼ cup'i green onion gechop fini
- ¼ cup'i bell pepper cora, gechop fini
- ½ tlp di polvo di konoflok
- ¼ cup'i mayonnaise, vet reduci
- ½ tlp salo
- 2 tlp juice di limon
- ¼ tlp di cayenne
- azeta canola pa hasa

Categoria

Marisco

Sirbi cuanto

4 persona

Nota

- Sirbi cu yuca hasa frances y tomati fresco.

Instruccionnan

1. Kibra e zucchini; seca cu papel di cushina.
2. Mix aden e restante ingredientenan. E mester keda seco y diki y no mester pega na bo man.
3. Formanan den disco diki rondo.
4. Keinta azeta canola den un planch'i hasa grandi. Azeta mester ta bon cayente!
5. Cushiná e disconan 8 pa 10 minuut cada banda te ora cu nan ta bruin oro y bo frekedel ta kla pa jammi.