

Ekspresowy obiad kotlety z kalafiora i papryki.



Autor: **SłodkiSmakPasji**
Przepisów: **101** Ocena: **489**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie

Składniki:

- Na ok.10 sztuk:
- 1 sredni kalafior,4 łyżki kopiaсте maki,1 cebula,1 ząbek czosnku
- 2 jajka,sól,pieprz,galka muszkatołowa
- bulka tarta

Sposób przygotowania:

- 1 Różyczki kalafiora wrzucamy do gotującej się wody z jedną łyżeczką soli.Gotujemy ok.10 min.,nie dłużej.Kalafior powinien być miękki ale nie rozgotowany. Następnie za pomocą tłuczka je rozgniatamy,dodajemy pokrojona paprykę,pietruszkę,cebule,czosnek.Dobrze wymieszać,dodać jajka,wymieszać.Doprawić solą,pieprzem ,galka muszkatołowa.Na koniec dajemy makę,mieszamy .Formujemy kotleciki,obtaczamy w bulce i smazymy na rozgrzanym oleju z obu stron.GOTOWE!
- 2 Można podawać z sosem czosnkowym lub śmietankowym.Albo jako dodatek do ziemniaków.

Twoje notatki do przepisu: