

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 średni kalafior, 4 łyżki kopciaste maki, 1 cebula, 1 ząbek czosnku
- 2 jajka, sol, pieprz, gałka 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 pokrojoną paprykę, pietruszkę, cebulę, czosnek. Dobrze wymieszać, dodać jajka, wymieszać. Doprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową. Na koniec dajemy maki, mieszamy. Formujemy kotleciki, obtaczamy w bułce 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: