

# Kotlety mięsno-warzywne (na parze)



Autor: **KORAL**  
Przepisów: **458** Ocena: **6858**



3-4 os.



30 min



łatwe



przystępne

## Składniki:

- Kotlety :wieprzowe karkowe 300 g
- mieszanka warzywna Mexico ( puszka 135 g netto po odsączeniu )
- kawałek czerwonej cebuli
- 1 małe jajko
- bułka tarta 2 łyżki
- oregano 1 łyżeczka
- sól i pieprz
- Sos: 1 marchew
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 1 łyżka mąki z zielonego groszku ( lub zwykła mąka )
- sól i pieprz
- czosnek staropolski 1/2 łyżeczki
- lubczyk 1/2 łyżeczki

## Sposób przygotowania:

- 1 Mięso zmielić. doprawić solą, pieprzem, oregano, dodać roztrzepane jajko, bułkę tartą, dobrze wyrobić.  
Na koniec dodać mieszankę warzyw, wymieszać, uformować kotlety.  
Dobrze jest schłodzić kotlety w lodówce, chociaż kilkanaście minut.
- 2 Marchewkę, pietruszkę i seler obieramy i kroimy w bardzo drobną kostkę.  
Do dolnej części parownika wlewamy wodę, dodajemy pokrojone warzywa, przyprawy, woda powinna wystawać ponad poziom warzyw. Wodę doprowadzamy do wrzenia.  
Na górnej części parownika rozkładamy kotlety, zmniejszamy płomień do minimum, tak aby nie przerwać wrzenia.  
Kotlety gotujemy około 20 minut.W miarę potrzeby uzupełniamy wodę w dolnej części .  
W tym czasie mąkę rozrabiamy z odrobiną zimnej wody, hartujemy kilkoma łyżkami wody z warzyw.
- 3 Gdy kotlety będą gotowe, zdejmujemy górą część parownika.  
Sos w dolnej części zagęszczamy zahartowaną mąką, minutę odparowujemy.
- 4 Jednocześnie mamy kotlety i pyszny warzywny sos do ziemniaków.

Twoje notatki do przepisu: