

Kotlety rybne z piekarnika



Autor: **PaniMkuchniasmakowita**
Przepisów: 211 Ocena: 2245

3-4 os. 15 min łatwe przystępne



Składniki:

- 800 g mrożonych filetów z dorsza
- 1 cebula
- 1 jajko
- 2 łyżki śmietany lub jogurtu naturalnego
- sol i pieprz do smaku
- 1/2 łyżeczki suszonego czosnku
- odrobina gałki muszkatołowej
- po garści natki pietruszki i koperku
- 3 – 4 łyżki bulki tartej
- olej smażenia

Sposób przygotowania:

- 1 Cebulę obrać i rozdrobnić w malakserze. Następnie do malaksera dodać jajko i całość zmiksować na puszystą masę, około 2 minuty.

Do jajka i cebuli dodać pokrojoną w kawałki rybę i rozdrobnić malakserem. Rybę i cebulę można zmielić w maszynce do mielenia mięsa.



- 2 Gotowa masę rybną przełożyć do miski, doprawić przyprawami, dodać posiekane zioła i śmietanę. Całość dobrze wymieszać, podczas mieszania dodawać po łyżce bulki tartej. Bułki

dodać tyle ile będzie potrzebne do uzyskania spójnej masy, którą łatwo da się formować.

Miskę przykryć i wstawić do lodówki na około godzinę, aby smaki ze sobą się połączyły.

Z masy rybnej uformować kotlety.

- 3 Kotlety można usmażyć na oleju, po 3 -4 minuty z każdej strony, lub upiec w piekarniku.

Uformowane kotlety ułożyć na formie do pieczenia wyłożonej pergaminem, można je z wierzchu posmarować olejem.

Piec w 180 st. C przez około 30 – 45 minut.

Smacznego!

Twoje notatki do przepisu: