

Kotlety z cieciorki

Autor: **reniasht**Przepisów: **15** Ocena: **140**

5-6 os.



60 min



łatwe



tanie



Składniki:

- cieciorka ugotowana 500 gr
- 1 duża cebula
- 2-3 ząbki czosnku
- 2-3 czubate łyżki mąki
- 2 łyżki stołowe sosu sojowego
- sól
- olej roślinny
- papryka słodka w proszku 0,5 łyżeczki
- pieprz ziołowy 0,5 łyżeczki

Sposób przygotowania:

- 1 Ugotowaną cieciorkę miksujemy w malakserze lub przepuszczamy przez maszynkę do mięsa. Do masy dodajemy mąkę, sól, pieprz ziołowy oraz paprykę w proszku. Cebulę obieramy, kroimy drobno i dusimy w 2 łyżkach oleju na wolnym ogniu. Obrany czosnek przeciskamy przez praskę i dodajemy do duszącej się cebuli. Chwilę dusimy i dodajemy 2 łyżki sosu sojowego, mieszamy i dusimy jeszcze z 10 minut na wolnym ogniu. Po ostudzeniu dodajemy do masy z cieciorki. Wszystko dobrze mieszamy i formujemy nieduże kotleciki. Jeśli masa jest zbyt rzadka, dodajemy jeszcze jedną łyżkę mąki, ale zazwyczaj jest bardzo dobra i się nie rozpada. Jeśli zbyt gęsta, można dodać 1-2 łyżki wody, w której gotowała się cieciorka. Kotleciki smażymy z obu stron na średnim ogniu.

Podajemy z dowolną kaszą, ryżem czy ziemniakami i surówką. Najbardziej smakują z piure ziemniaczanym.

Mogą się przechowywać w lodówce do tygodnia. Można je jeść na zimno na kanapce lub włożyć do burgera. Dobre, by zabierać ze sobą na piknik.

Mi najlepiej smakują na ciepło, lekko odgrzane.

Twoje notatki do przepisu: