

Kotlety z kalafiora



Autor: **palooka**
Przepisów: 48 Ocena: 677

 3-4 os.  30 min  średnie  przystępne

Składniki:

- Kalafior, 1
- jajka, 3
- Bułka tarta
- sól, pieprz do smaku
- natka koperku lub pietruszki

Sposób przygotowania:

- 1 kalafior ugotować do miękkości i 2 jajka na twardo. Następnie blenderem zmiksować kalafior i jajka na jednolitą masę. Do przygotowanej masy dodać jajko surowe i bułkę tartą do uzyskania gęstej masy. Dodać sól, pieprz, natkę pietruszki lub koperku. Kto co lubi.
- 2 Formować kotlety i smażyć na patelni. Oprócz kalafiora można dodać brokołę.

Twoje notatki do przepisu: