

Kotlety z kaszy jaglanej i brokuła



Autor: **AnetaP**
Przepisów: 50 Ocena: 355

 3-4 os.  30 min  łatwe  tanie

Składniki:

- kasza jaglana 100 g,
- brokuł 200 g,
- posiekana natka pietruszki 1 łyżka,
- cebula 1 szt,
- czosnek 2 ząbki,
- jajko 1 szt,
- bułka tarta 1/2 szk,
- sól,
- pieprz,
- papryka słodka mielona,
- olej do smażenia,

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę jaglaną ugotować do miękkości (może być lekko rozgotowana) w lekko osolonej wodzie, odcedzić i ostudzić.
- 2 Brokuła podzielić na mniejsze różyczki i gotować przez około 5 minut, odcedzić, ostudzić i rozdrobnić blenderem.
- 3 Cebulę obrać, drobno posiekać i podsmażyć na oleju.
- 4 Do miski przełożyć kaszę jaglaną, brokuła, cebulę, obrany i przeciśnięty przez praskę czosnek, natkę pietruszki, jajko, 2 łyżki bułki tartej oraz sól, pieprz oraz paprykę mieloną. Całość dokładnie wymieszać.
- 5 Z masy formować kotlety, obtaczać w bułce tartej i smażyć na oleju na złoty kolor.

Twoje notatki do przepisu: