

Pieczone kotlety z fileta i brokuła



Autor: **szefowa-kuchni**
Przepisów: **475** Ocena: **11554**



3-4 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 1 brokuł
- 2 jajka
- 2 łyżki mąki
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz, papryka słodka

Sposób przygotowania:

- 1 Różyczki brokuła gotujemy w osolonej wodzie przez 10 minut (od wrzenia), odcedzamy i studzimy. Rozgniatamy widelcem. Cebulę i czosnek drobno siekamy.
- 2 Filet kroimy w bardzo drobną kostkę. Mieszamy z brokułem, jajkami, mąką, cebulą, czosnkiem i przyprawami.
- 3 Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia układamy po czubatej łyżce powstałej masy, rozgniatamy ją, łyżką formujemy kształt koła. Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 20 minut.

Twoje notatki do przepisu: