

Rybne kotleciki z sandacza



Autor: **tasty-and-fit**
Przepisów: 211 Ocena: 4528

 3-4 os.  15 min  łatwe  przystępne

Składniki:

- 400 g sandacza (dorsza, mintaja lub innej ulubionej ryby wyfiletowanej i bez ości)
- 1 jajo
- bułka tarta
- kilka gałązek koperku
- sok i skórka z połowy cytryny
- pół czerstwej kajzerki
- 1 łyżka kaszy manny
- 1 łyżeczka startego świeżego imbiru
- mleko do zalania bułki
- oliwa z oliwek
- sól pieprz

Sposób przygotowania:

- 1 Do malaksera wrzucamy pokrojoną drobno rybę, miksujemy i przekładamy do miski - można również zmielić rybę w maszynce do mielenia mięsa. Bułkę zalewamy mlekiem i odstawiamy do namoknięcia. Koperek drobno szatkujemy, dodajemy do ryby razem ze skórką z cytryny, sokiem z cytryny, startym imbirem, solą, pieprzem i kaszą. Bułkę odciskamy z nadmiaru mleka, rozdieramy ją palcami i dodajemy do ryby. Wszystko dokładnie wyrabiamy dłońmi. Mokrymi dłońmi formujemy zgrabne kotleciki, które obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na rozgrzanej oliwie ok. 4 minut z każdej strony. Podajemy z ulubionymi dodatkami. Smacznego!

Twoje notatki do przepisu: