

Kotlety z grochu z kaszą bulgur



Autor: **anioływkuchni**
Przepisów: 211 Ocena: 3927

3-4 os. 60 min łatwe przystępne



Składniki:

- 1 szklanka grochu
- 2 szklanki wody lub nieco więcej
- 1 łyżeczka wegety
- 2 ząbki czosnku
- majeranek, cząber
- 1 cebula
- 1 jajko
- koperek lub pietruszka
- 1 czerstwa kajzerka
- bułka tarta lub inna panierka, u nas owsiana
- oliwa lub olej do smażenia
- pieprz, sól

Sposób przygotowania:

- 1 Groch zalać wodą, dodać przyprawy i zioła oraz czosnek i gotować do momentu aż wchłonie wodę i będzie można go zgnieść np. za pomocą tłuczka do ziemniaków. Kajzerkę namoczyć w mleku, cebulę pokroić i zeszklić na oleju. Do masy grochowej dodać bułkę, cebulę, jajko, koperek | pietruszkę, doprawić pieprzem. Formować kotlety, obtaczać w panierce i smażyć na rozgrzanej oliwie.
Surówka: Kapustę pekińską pokroić, posolić i odstawić. Marchewkę i żółtą paprykę zetrzeć na tarce, pora drobno pokroić i przelać wrzątkiem. Składniki połączyć i połączyć sosem przygotowanym z jogurtu greckiego, majonezu i 1 łyżeczki chrzanu cytrynowego. Kaszę gotuje się tak samo jak ryż. Całość posypać natką pietruszki. Smacznego!!!

Twoje notatki do przepisu: