

Kotlety z kalafiora i papryki fit obiad



Autor: **SłodkiSmakPasji**
Przepisów: **163** Ocena: **1687**



5-6 os.



30 min



łatwe



tanie



Składniki:

- Składniki na ok.10 sztuk;
- 1 średni kalafior, 4 łyżki kopiaście maki, 1 cebula
- 1 ząbek czosnku, mała czerwona papryka
- posiekana pietruszka, sól, pieprz, gałka muszkatołowa, bulka tarta

Sposób przygotowania:

- 1 Różyczki kalafiora wrzucamy do gotującej się wody z jedną łyżeczką soli. Gotujemy ok. 10 min., nie dłużej. Kalafior powinien być miękki, ale nie rozgotowany. Następnie za pomocą tłuczka je rozgniatamy, dodajemy pokrojoną paprykę, pietruszkę, cebulę, czosnek. Dobrze wymieszać, dodać jajko, wymieszać. Doprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową. Na koniec dajemy maki, mieszamy. Formujemy kotleciki, obtaczamy w bułce i smazymy na rozgrzanym oleju z obu stron. GOTOWE! Można podawać z sosem czosnkowym lub smietankowym. Albo jako dodatek do ziemniaków.



Twoje notatki do przepisu: