

Siekane kotlety rybne



Autor: **fafiatko**
Przepisów: **744** Ocena: **15390**

1-2 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- filet ryby morskiej 25 dag u mnie flądra
- Cebula mniejsza
- Czosnek 1 ząbek
- Jajo kurze
- Bułka tarta o objętości jaja plus do obtoczenia
- Pieprz i sól
- Natka pietruszki lub koperek kilka gałązek
- Oliwa z oliwek / olej do smażenia

Sposób przygotowania:

- 1 Miałam całą flądre, więc musiałam ją wyfiletować. Filety posiekałam w kostkę mniej więcej 1 na 1 cm.



- 2 Do ryby dodałam startą na drobnym oczku cebulę i czosnek, jajo, bułkę tartą, natkę, sól i pieprz. Masę wyrobiłam i odstawiłam na pół godziny do stężenia w lodówce. Uformowałam kotlety obtoczyłam dodatkowo w bułce tartej i usmażyłam na rumiano.



3 Podaję w bule, z pieczonymi ziemniakami i jarmużem w śmietanie.



4 Smacznego:)



Twoje notatki do przepisu: