

Warzywne kotleciki



Autor: **Dolcevita-in-my-kitchen**
Przepisów: **224** Ocena: **3483**

1-2 os. 30 min łatwe tanie



Składniki:

- 300 g kalafiora (można wziąć mrożonkę)
- 2 jajka
- 4 duże różyczki brokułów
- 3 łyżki pietruszki
- 2 łyżki utartego sera: parmeza, gouda
- 5 łyżek tartej bułki
- sól, pieprz, gałka muszkatałowa, pieprz ziołowy
- 1 łyżka oleju z oliwek

Sposób przygotowania:

- 1 Kalafiora myjemy, czyścimy i gotujemy około 5 minut w posolonej wodzie, aż będzie miękki, ale nie gotujemy zbyt długo, żeby się nie rozgotował za mocno. Kalafiora dobrze odsączamy i rozgniatamy widelcem. Twardsze kawałki tniemy nożem na małą kosteczkę. Podobnie przygotowujemy brokuły. Mieszamy razem w miseczce.
- 2 Pietruszkę drobno kroimy, dodajemy do ugniecionych brokułów i kalafiora. Dodajemy jajka, utarty ser, tartą bułkę, mieszamy razem i dodajemy przyprawy: sól, pieprz, gałkę muszkatałową.
- 3 Zostawiamy na chwilę do ostygnięcia, a później bierzemy na rękę trochę więcej niż stołowa łyżka masy i formujemy owalne kotleciki. Zwykłą prostokątną blaszkę wykładamy papierem do pieczenia i kładziemy na to kotleciki. Każdy kotlecik smarujemy olejem z oliwek, najlepiej zrobić to pędzelkiem. Pieczemy w nagrzanym piekarniku w temperaturze około 180 stopni około 20 minut. Po 10 minutach kotleciki obracamy.
- 4 Upieczone kotleciki bardzo dobrze smakują z surówką z ogórka lub marchewki.



Twoje notatki do przepisu: