Parowańce obiadowe dla dzieci

dorotaR

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mielone z indyka - 500 g
- cebula malutka - 1 szt.
- marchewka - 1 szt.
- natka pietruszki posiekana drobno - 1 garść
- sól himalajska - do smaku
- pieprz - do smaku
- kasza manna bio - 3 łyżka

Dodatkowe info:

To ulubione kotleciki moich dzieci, gotowane na parze, delikatne, lekkostrawne, niesmażone, mięciutkie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso mielone przekładamy do miski. Cebulę obieramy i ścieramy na tarce jarzynowej o drobniutkich oczkach. Marchew obieramy, myjemy, ścieramy na tarce jarzynowej o drobnych oczkach do mięsa. Dodajemy przyprawy, posiekane zioła, mleko, kasze manną (najlepiej razową). Wszystko dokładnie mieszamy.

Z masy formujemy małe kotleciki i układamy na talerzu. Kiedy wszystkie będą gotowe talerz wkładamy na godzinę do lodówki. Po tym czasie kotleciki gotujemy na parze przez 20 min.