




Zielone kotlety ze szpinakiem

 ewaeu.


Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

szpinaku mrożonego - 500g
mielonego mięsa z indyka - 500g
płatków jaglanych - szklanka
jajka - 3
pieprz młotkowany z kolendrą - do smaku

ząbki czosnku - 2
sól - do smaku
olej z awokado do smażenia - kilka kropel
mały jogurt - szklanka
sera feta - 100g

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sposób przygotowania

1.

Szpinak rozmrozić i wymieszać z mięsem, płatkami jaglanymi (suchymi) , jajkiem . Dodać czosnek przeciśnięty przez praskę , pieprz i sól. Dokładnie wyrobić . Formować kotlety . Zamaczać w rozkłóconym jajku i smażyć na oleju. Podawać z sosem (ser rozdrobić i pomieszać z jogurtem) Smacznego