





Brokuł otulony mielonym mięsem

 Renixx

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

mięso mielone wieprzowe - 0,5 kg
jajko - 1 szt.
bułka - 0,5 szt.
cebula - 1 szt.
czosnek - 2 ząbek
mleko - 0,3 szklanka
sos sojowy ciemny - 1 łyżeczka

sól, pieprz - - do smaku
olej - 1 łyżka
Pozostałe składniki: -
różyczki brokołu - 6-7 szt.
sól, cukier - - do smaku
bułka tarta - - trochę
olej do smażenia - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Brokuł włożyć do wrzącej wody z odrobiną soli i cukru, gotować 3-4 minuty, wyjąć z wody, ostudzić. Bułkę namoczyć w mleku, odcisnąć. Drobno posiekaną cebulę zeszklić na oliwie, ostudzić. Mięso włożyć do miski, dodać odcisniętą bułkę, jajko, cebulę, sos sojowy, zmiądzony czosnek, przyprawy. Całość bardzo dokładnie wyrobić (w razie potrzeby można dodać 1-2 łyżki bułki tartej).

KROK 2: Brokuł podzielić na różyczki. Mięso podzielić na porcje. Każdą porcję mięsa rozplaszczyc, ułożyć różyczkę brokołu.

KROK 3: Dokładnie zlepić formując okrągłe kulki. Obtoczyć w bułce tartej i smażyć na złoty kolor w głębokim oleju. Rumiane kuleczki osączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku.