Kotleciki krojone

Barbara Strużyna

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- pierś z kurczaka - 500 g
- cebula - 1 szt.
- jajko - 1 szt.
- natka pietruszki - garść
- koperek - garść
- sól himalajska - do smaku
- pieprz - do smaku
- czosnek (opcjonalnie) - 1-2 ząbek
- olej - trochę
- kaszka kukurydziana - trochę

Dodatkowe info:

Jako panierki do kotlecików możemy użyć sezam łuskany lub czarny (możemy je pomieszać) lub siemię lniane zmielone. Kotleciki nadal będą miały charakter bezglutenowy. Można również użyć standardowej panierki z bułki tartej ale nie będzie, to już danie bezglutenowe.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mięso myjemy, osuszamy ręcznikiem i kroimy w drobną kosteczkę (ewentualnie możemy pociąć w robocie nożem do mięsa ale nie na gładką masę, dobrze aby były kawałki mięsa). Cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Natkę pietruszki i koperek myjemy i siekamy drobno. Myjemy jajko, rozbijamy i dodajemy do mięsa. Możemy również dodać rozgnieciony czosnek.

KROK 2: Wszystko mieszamy i doprawiamy do smaku solą i pieprzem. Formujemy płaskie kotleciki (masa mięsna jest dość rzadka w konsystencji). Obtaczamy w kukurydzianej panierce.

KROK 3: Smażymy na rozgrzanym oleju do zrumienienia z każdej strony.

Podajemy z surówkami i sałatkami.

Smacznego!!