Kotleciki mięsno-warzywne

Stokrotka

Polecane na: danie główne

Kuchnia (region): polska

Warto wiedzieć:

30 min

1 porcja

Składniki:

- mięso mielone wieprzowe z łopatki - 30 dag
- marchewka - 5 dag
- pietruszka - 5 dag
- seler korzeniowy - 3-4 dag
- kapusta pekińska - 1-2 kilka listków
- por mały - 1 szt.
- jajka - 2 szt.
- czosnek - 1 ząbek
- bułka kajzerka - 0,5 szt.
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- bułka tarta - trochę
- olej do smażenia - trochę

Dodatkowe info:

Kotleciki z mięsa z dodatkiem warzyw to alternatywa dla popularnego mielonego. Z warzywami są zdrowsze, soczyste i bardzo smaczne.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bułkę namoczyć w wodzie, odcisnąć, dodać do mielonego mięsa, wbić 1 jajko.

KROK 2: Marchewkę, pietruszkę i seler obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach.
Por i kapustę pekińską, posiekać.
Przygotowane warzywa połączyć z mięsem, dodać zmiażdżony czosnek.

KROK 3: Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

KROK 4: Masę mięsno-warzywną dokładnie wymieszać. W razie potrzeby można dodać 1-2 łyżki bułki tartej.

KROK 5: Z przygotowanego mięsa uformować kotleciki, zanurzać w rozbełtanym jajku i obtaczać w bułce tartej.
Włożyć na patelnię z rozgrzanym olejem i smażyć z obu stron na rumiano. Usmażone osączyć na papierowym ręczniku.