Kotleciki warzywno-pszenne

Bożena1960

Polecane na: **lunchbox**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

70 min

3 porcje

Składniki:

- bulion - 1/2 litr
- pszenica - 200 g
- chleb razowy kromek - 5 kawałek
- cukinia - 500 g
- cebula czerwona - 1 szt.
- jajka - 2 szt.
- marchewka - 1 szt.
- sól - do smaku
- pieprz mielony - do smaku
- cebulka zielona - 1/2 pęk
- olej rzepakowy do smażenia - 5 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pszenicę płuczemy, zalewamy bulionem, doprowadzamy do zagotowania.
Następnie dusimy ją na małym ogniu dobrą godzinę pod przykryciem.
Po ugotowaniu zdejmujemy z ognia owijamy ścierką i odstawiamy na kolejną godzinę.
Ciepłą wodą zalewamy kromki chleba.
Obieramy marchewkę i cukinię , następnie ścieramy na tarce o dużych oczkach.
Czerwoną cebulę obieramy i kroimy w drobną kostkę.
Cebulkę zieloną kroimy w krążki.
Do ugotowanej pszenicy dodajemy odciśnięty chleb,pokrojoną cebulę i cebulkę zieloną, dodajemy startą marchewkę i cukinię (gdyby cukinia puściła sok należy ją odcisnąć).
Na końcu dodajemy jajka, doprawiamy do smaku pieprzem i solą.
Dokładnie mieszamy.
Na dobrze rozgrzany olej nakładamy nieduże porcje masy, smażymy najpierw pod przykryciem na nie wielkim ogniu około 5 minut, następnie obracamy i smażymy już bez przykrycia kolejne 3 -4 minuty do zrumienienia się kotlecików.
Podajemy z sałatką ze świeżych warzyw z dodatkiem ugotowanych jajek oraz oliwek czarnych.

Rada;
Można dodać ulubione zioła jeżeli ktoś lubi.