Kotleciki z brokuła i kalafiora

Renixx

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 8 porcji

Składniki:

- kalafior - 1/2 kg
- brokuł - 1/2 kg
- jajka - 4 szt.
- musztarda - 1 łyżka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 2 ząbek
- masło - 1 łyżka
- koperek siekany - 2 łyżka
- kasza manna - 2 łyżka
- mąka ziemniaczana - 2 łyżka
- bułka tarta - 1 szklanka
- sos sojowy - 1 łyżka
- sól - do smaku
- pieprz - do smaku
- olej do smażenia - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kalafior i brokuł ugotować na pół miękko w osolonej wodzie. Wyjąć z wody, ostudzić i zetrzeć na tarce o dużych oczkach.

KROK 2: Cebulę i czosnek drobno posiekać i zeszklić na rozgrzanym maśle. 3 jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać i zetrzeć na jarzynowej tarce. Przygotowane składniki włożyć do miski, dodać roztrzepane surowe jajko, musztardę, mąkę ziemniaczaną, kaszę mannę, 2 łyżki bułki tartej, koperek.

KROK 3: Przyprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym, dokładnie wymieszać.

KROK 4: Formować okrągłe spłaszczone kotleciki, obtaczać w bułce tartej i smażyć z obu stron na rozgrzanym oleju. Usmażone osączyć z nadmiaru tłuszczu na papierowym ręczniku.

Podawać z sosem lub jako dodatek do obiadu do dania z mięsem.