Kotlet rybno-jaglany

Iwona Kuczer

Polecane na: **przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- kasza jaglana BIO - ugotowana - 1 szklanka
- ryba wędzona BIO - makrela, pstrąg lub łosoś - kawałek
- cebula dymka BIO - 1 szt.
- czosnek BIO - 1 ząbek
- papryczka chilli BIO - 1/2 szt.
- jajko BIO - średnie - 1 szt.
- olej smażenia BIO - 1 trochę
- sól - 1 trochę
- pieprz kolorowy - 1 trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotować składniki: oczyścić rybę ze skóry i ości, pokroić w plasterki chilli, przekroić cebulę na pół (szczypiorek zachować).

KROK 2: Do blendera wrzucić przygotowane składniki i ugotowaną, lekko ciepłą kaszę. Doprawić solą i pieprzem i zmielić.

KROK 3: Całość wyłożyć do miski, dodać jajko i posiekany szczypiorek.

KROK 4: Dokładnie wymieszać.

KROK 5: Nakładać łyżką na rozgrzany olej, smażyć po kilka minut z każdej strony. Po usmażeniu odsączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym.
Podawać ciepłe, pyszne z sosem chilli słodko-ostrym.

Smacznego.