Kotlety mielone curry z suszonymi pomidorami i brokułami

Patrycja Jurkowska

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

4 porcje

Składniki:

- Mięso mielone wieprzowo - wołowe - 500 g
- Cebula - 1 szt.
- Czerstwa mała bułka - 1 szt.
- Suszone pomidory - 4 szt.
- Brokuły - 1 kawałek
- Jajko - 1 szt.
- Sól - 1 do smaku
- Pieprz - 1 do smaku
- Curry - 1 szczypta
- Bułka tarta - 4 łyżka
- Olej o smaku curry Bio Planete - 100 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę drobno posiekać i podsmażyć na łyżeczce oleju curry. Czerstwą bułkę namoczyć, po czym odcisnąć z nadmiaru wody. Suszone pomidory drobno posiekać. Kilka różyczek brokuła ugotować i rozgnieść widelcem.

KROK 2: Mięso mielone, jajko, 2 łyżki bułki tartej, odciśniętą bułkę, podsmażoną cebulkę, sól, pieprz i curry razem, bardzo dokładnie wymieszać.
Posiekane suszone pomidory wymieszać z brokułami.

KROK 3: Wziąć trochę mięsa, zrobić na ręce placek i na środku położyć farsz z pomidorów i brokułów. Formować kotleciki, każdego obtoczyć w pozostałej bułce tartej i smażyć na rozgrzanym oleju curry Bio Planete.

Smacznego!