





Kotlety mielone panierowane w sezamie

 ewaeu.


Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

mięso mielone z indyka - 500 g

pęczek koperku -

pęczek natki pietruszki -

sezam - 1/3 szklanka

pieprz młotkowany z kolendrą - 1/2 łyżeczka

bułka tarta - 1/3 szklanka

jajka - 2 szt.

sezam i bułka tarta do panierowania -

olej z awokado do smażenia - kilka kropel

Sposób przygotowania:

KROK 1: Sposób przygotowania

1.

Umyte i osuszone koperek i natkę drobniutko posiekać. Dodać do mięsa. Wymieszać dokładnie z sezamem, bułką tartą, jajkami, pieprzem i solą. Dodać troszkę wody dla rozluźnienia mięsa. Formować kotlety, obtaczać w bułce wymieszanej z sezamem i smażyć na oleju na złoty kolor. Smacznego.