Kotlety mielone w opasce z cukinii

gosia56

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

40 min

10 porcji

Składniki:

mięso mielone - 25 dag
cebula - 1 szt.
jajko - 1 szt.
sól , pieprz - do smaku
szczypiorek - garść
sucha bułka moczona - 1/2 szt.
dodatkowo : -
cukinia wieksza -
jajko - 1 szt.
sól i bułka tarta -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Najpierw trzeba przygotować krążki z cukinii.
Cukinię tniemy na plasterki 1,5-2 cm obieramy ze skórki , ale można też zostawić ze skórkami.
Wycinamy nożem środek,lekko solimy i zostawiamy aż cukinia lekko zmięknie.

KROK 2: Do mięsa mielonego dodajemy przyprawy sól ,pieprz pokrojoną cebulę i wbijamy jajko .Dodajemy odciśniętą moczoną bułkę i posiekany szczypior.
Wyrabiamy masę jeżeli jest zadka można dodać trochę bułki tartej albo kaszy manny .Wyrobioną masą napełniamy krążki cukinii.

KROK 3: Na talerz wbijamy jajko lekko trzepiemy widelcem obtaczamy

przygotowane krązki i btaczamy w bułce tartej.

Smazymy z dwóch stron na złoty kolor