Kotlety z kalafiora i cukinii

Bożena1960

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min

7 porcji

Składniki:

kalafior - 1 szt.
cukinia - 1 szt.
jajko - 1 szt.
cebulka zielona - 1/2 pęk
natka pietruszki - 1/2 pęk
bułka tarta do masy - 3 -4 łyżka
sól i pieprz - do smaku
Dodatkowo; bułka tarta do panierowania - 300 g
olej do smażenia - 250 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kalafiora oczyścić, podzielić na cząstki i ugotować w osolonej wodzie, uważając żeby zbytnio nie rozgotować.
Po ugotowaniu odcedzić i odsączyć na sicie następnie pognieść tłuczkiem do ziemniaków na pure.
Cukinię obrać, a następnie zetrzeć na tarce o dużych oczkach, zasolić lekko i odstawić na 20 minut, jak puści sok odcisnąć w dłoniach i dodać do kalafiora. Dodać również posiekaną cebulkę zieloną i natkę pietruszki, bułkę tartą oraz jajko.
Doprawić pieprzem i solą do smaku. Wszystko razem wymieszać.
Formować kotlety panierować w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym oleju z każdej strony na złoty kolor.

Podawać do drugiego dania, ale bardzo fajnie smakują jako samodzielna przekąska.