




Sznycełki z kalafiora i kaszy manny


 Renixx

Polecane na: [danie główne](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

kalafior - 1 szt.

cebula - 2 szt.

pietruszkę siekaną - 3-4 łyżka

jajka - 2 szt.

kasza manna - 3-4 łyżka

mąka pszenna - 1 łyżka

bułka tarta - 1-2 łyżka

sól, pieprz, sos sojowy - - do smaku

olej do smażenia - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kalafior umyć i ugotować w osolonej wodzie. Cebule drobno posiekać i zeszklić na odrobinie oleju. Ugotowany kalafior wyjąć z wody, osączyć i rozgnieść na miazgę, ostudzić. Dodać posiekaną natkę z pietruszki, zrumienioną cebulkę, jajka, kaszę mannę, mąkę i bułkę tartą. Przyprawić do smaku, dokładnie wymieszać. Z masy formować sznycełki i smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor.