

Kotlety z kalafiora

data aktualizacji: 2020.05.26 autor: Redakcja



Składniki:

- kalafior – 400 g (½ główki)
- sucha kasza jaglana – ½ szklanki
- ziarna słonecznika – 1 łyżka
- płatki owsiane – 1 łyżka
- bułka tarta – 1 łyżka
- miód – 1 łyżeczka
- koperek – ½ pęczka
- cebula – 1 nieduża sztuka
- olej do pieczenia – 1 łyżka
- sól, pieprz

Przygotowanie:

Piekarnik rozgrzej do 190°C bez termoobiegu.

Kaszę jaglaną ugotuj według przepisu na opakowaniu.

Surowego kalafiora zetrzyj na tarce o grubych oczkach, cebulę zetrzyj na drobnych oczkach, dodaj ziarna słonecznika, płatki owsiane, bułkę tartą, miód i jajko i wymieszaj całość rękoma do uzyskania zwartej masy. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj posiekany koperek.

Z masy formuj nieduże kotlety i układaj na blasze do pieczenia.

Wstaw do piekarnika na 30-40 minut. Kotlety powinny być ładnie przyrumienione.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/35700-kotlety-z-kalafiora>