



Tekst i zdjęcie: **rafik80** - Srebrny Szef Kuchni (2006)

Kotlety z jarmużu

Zamiast mięsnych

Sposób przygotowania: smażone

Składniki:

- jarmuż, 20 dag
- czerstwa bułka, 25 g
- margaryna, 5 g
- jajka, 1 szt.
- bułka tarta , 1 dag
- tłuszcz, 15 g
- mleko 2,0 % , 1 łyżk.
- sól, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Jarmuż umyć, wykroić główny nerw i ugotować w osolonej wodzie, po czym odcedzić i posiekać. Bułkę namoczyć w mleku. Margarynę rozetrzeć, dodać wyciśniętą bułkę, żółtko i utrzeć na jednolitą masę. Jarmuż, ubite na pianę białka oraz przyprawy dodać do masy i wymieszać. Na koniec formować kotlety, otaczać je w tartej bułce i smażyć.

