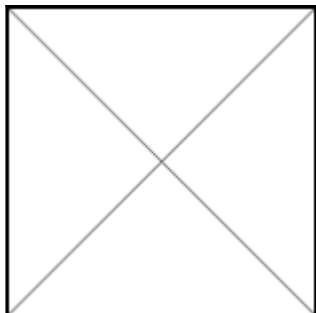




Tekst i zdjęcie: **rafik80** - Srebrny Szef Kuchni (2006)

Kotleciki z kapusty

Zdrowiutkie

Składniki:

- kapusta, 25 dag
- jajka, 1 szt.
- olej, 1 dag
- bułka tarta , 1 dag
- cebula, 5 dag
- tłuszcz, 1 dag
- sól, 1 szczypta
- pieprz, 1 szczypta

Sposób przygotowania:

Kapustę przekroić na 4 części, zalać wrzątkiem, dodać sól i gotować ok. 25 min. Ugotowaną i wystudzoną kapustę wycisnąć, a następnie posiekać. Jajko ugotować na twardo, ostudzić, obrać, również posiekać. Cebulę oczyścić, drobno pokroić i udusić na tłuszczu. Połączyć wszystkie składniki, dodać przyprawy oraz tyle bułki tartej, aby uzyskać gęstą masę. Formować małe kotlety, otaczać w bułce i smażyć.

