



Tekst i zdjęcie: **mmagda** - Kuchcik (40)
KROKIETY Z KASZY JAGLANEJ ZE SZPINAKIEM I SEREM
krokiety

Pora dnia: Obiad

Liczba porcji: trzy

Składniki:

- jajka, 1 szt.
- sól, 0 szczypta
- ser żółty, 30 g
- szpinak , 50 g
- kasza jaglana , 400 g

Sposób przygotowania:

Ugotować kaszę jaglaną: kaszę kilkakrotnie przepłukać na sicie ciepłą wodą, włożyć do garnka i zalać 350 ml zimnej wody (nieco mniej niż 1 i 1/2 szklanki). Ma być 400g kaszy ugotowanej. Gotować pod przykryciem aż kasza wchłonie cały płyn. Zdjąć pokrywę i ostudzić. Ostudzoną kaszę włożyć do miski, nieco rozgnieść praską lub dłonią. Dodać opłukany, osuszony i posiekany szpinak, tarty ser oraz jajko. Doprawić solą i białym pieprzem i dokładnie wymieszać. Uformować podłużne krokiety (lub kotleciki). Obtoczyć najpierw w osolonym i roztrzepanym jajku, następnie w bułce tartej. Obsmażyć na złoty kolor na oliwie lub maśle klarowanym. PROPOZYCJA PODANIAnp. jogurt naturalny / SOS PIECZARKOWY / sałatka z pomidora, papryki i cebuli

