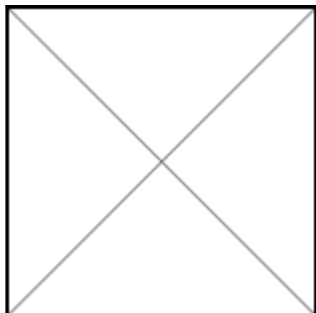




Tekst i zdjęcie: **szalona1212** - Kuchcik (50)

MIELONE Z KUKURYDZĄ

:-)

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: smażone

Składniki:

- jajka, 1 szt.
- bułka tarta , 1 szkl.
- oliwa, 1 szkl.
- kukurydza w puszcze, 1 szt.
- sól, 1 szczypta
- mielony pieprz, 1 szczypta
- czosnek, 2 szt.
- mielone mięso, 0.5 kg
- brokuł, 1 szt.

Sposób przygotowania:

Mięso mielimy, mieszamy z połową osączonej kukurydzy. Brokuł gotujemy na półtwardo. Połowę wyjmujemy , dodajemy do mięsa. Resztę gotujemy do miękkości. Do mięsa dodajemy przyprawy, przetarty czosnek, jajko i trochę bułki tartej . Mieszamy. Formujemy kotlety, obtaczamy w bułce i smażymy na oliwie. Podajemy z brokułami i kukurydzą

