Tekst i zdjęcie: **KutakNaOtro** - Złoty Szef Kuchni (4246)

Kotlety z grochu i kalafiora

Bardzo smaczna alternatywa dla mielonych

Czas przygotowania: do 1 godziny

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: smażone

Liczba porcji: więcej

- [x] idealne dla dzieci
- [x] dla alergików
- [x] dieta

Składniki:

- groch łuskany, 50 dag
- kalafior, 40 dag
- natka pietruszki, 0.5 szt.
- gałka muszkatołowa mielona, 1 łyżk.
- papryka ostra, 1 łyżecz.
- pieprz, 1 łyżecz.
- sól, 1 łyżecz.
- jajka, 1 szt.
- bułka tarta , 0.5 szkl.
- oliwa z oliwek, 1 łyżk.
- por, 1 szt.
- masło klarowane, 1 łyżk.

Sposób przygotowania:

Groch łuskany (najlepiej połówki) gotujemy w wodzie około 30 min. Różyczki kalafiora gotujemy na parze. Na klarowanym maśle szklimy pora pokrojoego w drobną kostkę (1 małego lub pół dużego). Kiedy groch i kalafior będą miękkie - wrzucamy wszystko razem z porem do malaksera i miksujemy na niecałkiem jednolitą masę. Dodajemy przyprawy i przyprawiamy do smaku. Po tym do masy dodajemy jedno jajko i połowę bułki tartej podanej w przepisie. Sprawdzamy konsystencję i jak trzeba dodajemy jeszcze bułkę tartą bądź zmielone płatki owsiane lub kaszę manną (chłoną wilgoć). Formujemy kotleciki które obtaczamy w bułce tartej. Smażymy na rozgrzanej oliwie na złoty kolor. Podajemy z mieszanką sałat z pokrojonym w krążki porem i sosem winegret (ja robię tutaj sos winegret na bazie miodu - 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka miodu płynnego, 1 łyżka musztardy i 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin).