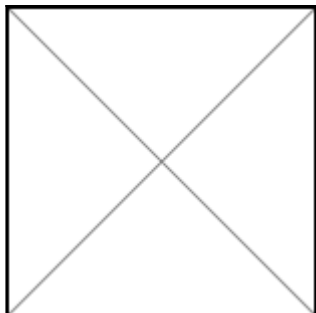




Tekst i zdjęcie: **frater007** - Szef Kuchni (1330)

Krokiety z ryżu

Nie takie bardzo kaloryczne

Składniki:

- jajka, 1 szt.
- ryż , 80 g
- ser żółty, 15 g
- suszone śliwki, 20 g
- bułka tarta , 10 g
- olej, 15 g
- szczypiorek, 3 g

Sposób przygotowania:

Śliwki umyć, namoczyć poprzedniego dnia w przegotowanej wodzie; można wyjąć pestki. Ryż ugotować na sypko. Jajo roztrzepać widelcem, dodać do ryżu i wymieszać. Formować krokiety: na rękę nałożyć łyżkę ryżu, na nim plaster sera i śliwkę, przykryć ryżem i lekko ugnieść. Krokiety obtaczać w bułce tartej i smażyć na mocno rozgrzanym oleju nie dłużej niż 5 min. Można również zapiec, polewając każdy krokiet niewielką ilością oleju. Podawać z surówkami i zsiadłym mlekiem.

