



Tekst i zdjęcie: **gabrysia21** - Młodszy Kucharz (230)
Kotlety jajeczne
na obiad:)

Czas przygotowania: do 30 min

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: smażone

Liczba porcji: cztery

dieta

Składniki:

- jajka, 5 szt.
- kapusta pekińska , 0 uncja
- brązowy ryż, 3 łyżk.
- natka pietruszki, 2 łyżk.
- sól, 0 uncja
- mielony pieprz, 0 uncja

Sposób przygotowania:

5 jajek gotujemy na twardo, w tym czasie przygotowujemy kuskus. Ugotowane jajka rozdrobnić widelcem, im drobniej tym lepiej. Dodać pekinę, kuskus, pietruszkę i resztę przypraw. Mieszać i próbować czy już dobre w smaku. Po doprowadzeniu wbijamy jajka, które pełnią funkcję spoiwa. Masa ma być gęsta i kleista. • Opcjonalnie można dodać 0,5 drobniutko posiekanej czerwonej papryki. Kotleciki nakładać łyżką, na łyżce ubić masę dłonią (wychodzi kształt jajka), zsunąć na patelnię i delikatnie spłaszczyć i uformować. Smażyć na złoto z obu stron. Smażyć na suchej patelni teflonowej na średnim ogniu (można smażyć na oliwie, ale trudniej formuje się kotleciki, poza tym zanika smak soli i trzeba dać jej dużo więcej). Bardzo dobre z sosem czosnkowym lub innymi dipami. Są alternatywą dla kanapek. Przydają się w momencie jak złapie nas mały głód. ;) Dobre na zimno (raczej temp. pokojowa niż prosto z lodówki, ale i takimi nie gardzę) i na ciepło.

