Tekst i zdjęcie: **edyta99755** - Kucharz (490)

Kotleciki z warzyw

dietetyczna potrawa

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: smażone

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

Składniki:

- mąka pszenna, 1 szkl.
- kalafior, 1 szt.
- brokuł, 1 szt.
- groszek zielony, 1 szkl.
- marchew, 5 szt.
- ugotowane ziemniaki, 5 szt.
- jajka, 1 szt.

Sposób przygotowania:

Ubijamy ugotowane ziemniaki,marchew,brokuły, kalafior dodajemy do nich groszek. Łączymy z mąką(mąki tyle żeby wszystko dobrze sie połączyło można też dodac bułki tartej), surowym jajkiem i przyprawami. Formujemy kotleciki i smażymy.