



Tekst i zdjęcie: **natalina4** - Srebrny Szef Kuchni  
(2450)

## **Kotlety z młodej kapusty**

Są bardzo szybkie i łatwe w przygotowaniu . Po prostu  
palce lizać .

**Czas przygotowania:** do 30 min

**Stopień trudności:** Łatwe

**Pora dnia:** Obiad

**Sposób przygotowania:** duszone

**Liczba porcji:** więcej

### **Składniki:**

- kapusta, 700 g
- mielone mięso, 500 g
- kasza manna , 1 szt.
- jajka, 3 szt.
- sos pomidorowy, 2 szt.
- olej, 5 łyżk.
- mąka , 6 łyżk.
- sól, 1 łyżecz.
- pieprz, 1 łyżecz.
- czosnek granulowany, 1 łyżecz.

### **Sposób przygotowania:**

1 . Kapustę wymieszać z mięsem mielonym , kaszą manną oraz jajkami . Doprawić do smaku . Z masy uformować niewielkie kotlety , obtoczyć je w mące i usmażyć na rozgrzanym oleju .2 . Kotlety zalać gotowymi sosami . Dusić około 30 minut .

