

Kotlety z kaszy gryczanej

Przepis zaproponowany przez Gdziebylca: ilka86, dnia 25 Stycznia 2013r. o 13:41

Tagi: kasza, obiad

Rodzaj dania: kasza, ryż

Rodzaj kuchni: polska

Region pochodzenia: cała Polska

Rodzaj mięsa:

Składniki przepisu

Nazwa	Ilość	Miara	Kategoria produktu
kasza gryczana	200	g	dodatki
por	100	g	warzywa
cebula	150	g	warzywa
olej lub oliwa dowolna	2	łyżka	płyny i sosy
ser żółty dowolny	100	g	nabiał
pietruska natka świeża	1	łyżka	przyprawy i zioła
sól	1	szczypta	przyprawy i zioła
pieprz czarny mielony	1	szczypta	przyprawy i zioła
czubryca zielona	1	łyżeczka	przyprawy i zioła
sos sojowy	1/2	łyżeczka	płyny i sosy
curry	1/2	łyżeczka	przyprawy i zioła
papryka słodka	1/2	łyżeczka	przyprawy i zioła
jajo kurze	2	szt.	nabiał
bułka tarta	5	łyżka	dodatki

Opis

Kaszę gryczaną gotuję według przepisu na opakowaniu w osolonej wodzie. Białą część pora siekam w cienkie krążki i duszę w rondlu z 2-3 łyżkami wody do miękkości. Cebule obieram, drobno kroję i szklę na 2 łyżkach oleju. Ser żółty ścieram na tartce na dużych oczkach. Ostudzoną kaszę przekładam do dużej miski i miksuję za pomocą blendera, dodaję do tego podsmażoną cebulę, uduszony por, starty ser, dwa jajka, posiekaną natkę pietruszki, bułkę tartą i całość dokładnie wyrabiam. Doprawiam do smaku solą, pieprzem, sosem sojowym, czubrycą, słodką papryką i curry, wymieszać. Z masy lepię 10 niewielkich kotletów, każdy obtaczam w bułce tartej. Kotleciki kładę na rozgrzany olej na patelni i smażę z każdej strony po kilka minut na niewielkim ogniu. Kotlety podaję z sosem pieczarkowym i ogórkami konserwowymi.



Dla ilu osób: 5

Danie dietetyczne: nie

Poziom skomplikowania: łatwe do przygotowania

Czas przygotowywania: 0godz. 0min.

Cena:
Liczba kalorii: