

## Kotlety mielone z młodą kapustą i ryżem.



### BETINA#45



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

#### Kotlety

<b>mięso mielone</b>	500 g
<b>kapusta biała</b>	1/4 główki
<b>ryż</b>	50 g
<b>jajko</b>	
<b>kajzerka</b>	
<b>cebula</b>	1 szt.
<b>kasza manna</b>	1 łyżka
<b>sól i pieprz</b>	
<b>olej do smażenia</b>	

#### Sos pomidorowy

<b>koncentrat pomidorowy</b>	2 łyżki
<b>woda</b>	300 ml
<b>mąka pszenna</b>	2 łyżki
<b>masło</b>	1 łyżka
<b>kostka rosółowa</b>	

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ryż ugotować według przepisu na opakowaniu. Kapustę poszatковать, lekko blanszować, dodać do mięsa z kaszą manną, namoczoną i odcisniętą kajzerką oraz jajkiem. Dodać ugotowany ryż, przyprawić solą i pieprzem. Cebulę drobno pokrojoną również dodać do masy. Całość dokładnie wymieszać i formować kotlety. Smażyć na oleju z obu stron na złoty kolor.

Przygotuj sos: zagotuj 1,5 szklanki wody, dodaj kostkę rosółową. Po 2 minutach dodaj koncentrat.

W 1/2 szklanki wody rozmieszać mąkę, wlać do sosu i gotować na małym ogniu często mieszając.

Pod koniec gotowania dodaj masło. Sosem pomidorowym polej przygotowane kotlety.