

Kotlety z kalafiora



OLA1984



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Składniki:

kalafior	1 sztuka
cebula	1 sztuka
czosnek ząbki	3 sztuki
jajko	1 sztuka
kasza manna	5 łyżek
sól do smaku	
pieprz	1/4 łyżeczki
przyprawa curry	1/2 łyżeczki
chili pieprz cayenne	1 szczypta
papryka słodka mielona	1/2 łyżeczki
ser cheddar	4 łyżki
natka pietruszki	1 pęczek
bułka tarta	2 łyżki
olej kokosowy	3 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kalafiora podzielić na różyczki i umyć. Ugotować na parze, aż będzie miękki, ale nie przegotowany. Ugnieść tłuczkiem do ziemniaków i wystudzić. Pokrojoną w drobną kostkę cebulę zeszklić na oleju kokosowym, pod koniec dodać przeciśnięty czosnek i wymieszać. Do kalafiora dodać jajko, cebulę z czosnkiem, przyprawy oraz natkę pietruszki i ser. Dosypać kaszę mannę i wymieszać. Masę wstawić na ok. 30 minut do lodówki, aby stężała. Zwilżonymi dłońmi formować kotlety i obtoczyć je w bułce tartej. Smażyć na złoty kolor na oleju kokosowym po kilka minut z każdej strony. Podawać na ciepło.

Kaszy manny należy dodać tyle, aby dało się formować kotlety, dlatego też warto schłodzić masę w lodówce, aby kasza pęczniąc związała wszystkie składniki.

Cheddar można zastąpić innym ulubionym (ale pikantnym serem) np. grana padano, parmezanem itp.