

Mielone z warzywami i fasolą



IKRAKOWIANKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

mięso mielone wieprzowe	0,5 kg (z łopatki)
jajko	1 szt
cukinie małe	1 szt (zielona)
por młody	1 szt
marchewka	1 szt (młoda)
fasola biała	2/3 szklanki (ugotowana)
Bułka tarta klasyczna Prymat	3 łyżki
czosnek	2 ząbki
sól do smaku	
pieprz	do smaku
sos sojowy	do smaku
płatki kukurydziane	
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Cukinię umyć, zetrzeć na tarce o dużych otworach, wymieszać z odrobiną soli, pozostawić na 10 minut, odcisnąć.
- KROK 2 Mielone mięso włożyć do miski, dodać odcisniętą cukinię.
- KROK 3 Do mięsa z cukinią dodać startą na tarce marchewkę, pokrojony w pół krążki por, jajko, fasolę, przeciśnięty przez praskę czosnek i bułkę tartą.

- KROK 4 Przyprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym, wymieszać.
- KROK 5 Z masy mięsnej formować kotleciki i obtaczać w płatkach kukurydzianych.
- KROK 6 Smażyć na rumiano z obu stron na patelni z rozgrzanym olejem.