

Przepis dnia IV, odc. 6: Kotlety z kaszy manny



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

| | |
|------------------------------|---------------------------------|
| kasza manna | 2 szklanki (ugotowana w rosole) |
| masło | 2 łyżki |
| ser żółty | 1/2 szklanki (starty) |
| pomidory suszone Smak | 2 łyżki |
| natka pietruszki | 1 pęczek |
| jajka | 2 szt. |
| buraki czerwone | 1 stoik (wiórki) |
| bułka tarta | |
| olej rzepakowy | |
| sól morska | |
| pieprz ziołowy | |
| miód | |
| kminek | |
| jogurt naturalny | |
| kiełki | |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Kasze mannę gotujemy w rosole przez ok. 3-4 minut.
- KROK 2 Na patelni rozgrzewamy łyżkę masła z miodem. Dodajemy rozgnieciony w moździerzu kminek i po chwili dodajemy buraczki.

- KROK 3 Smażymy aż miód z buraczkami zacznie się karmelizować. Do ugotowanej kaszy dodajemy: dwa jajka, ser żółty, odrobinę masła, drobniutko posiekaną natkę pietruszki oraz 3-4 pokrojone w drobną kostkę fileciki suszonych pomidorów.
- KROK 4 Masę do kotletów doprawiamy dwiema szczyptami pieprzu ziółowego, solą morską i całość dokładnie mieszamy, aby uzyskać jednolitą masę.
- KROK 5 Przy pomocy łyżek formujemy kotleciki które panierujemy w bułce tartej.
- KROK 6 Kotlety smażymy na rozgrzanym oleju po 2-3 minuty z każdej strony do momentu aż się zarumienią. Po smażeniu odsączamy je na ręczniku papierowym, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
- KROK 7 Kotlety podajemy z buraczkami na ciepło. Danie dekorujemy łyżką jogurtu oraz świeżymi kiełkami.