

Wegetariańskie kotlety z kapusty pekińskiej



RENATAZ-ET



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

Składniki:

kapusta pekińska	30 dag
cebula	1 sztuka
czosnek	1 ząbek
papryka	0.5 sztuki
pieczarki	4 sztuki
jajka	2 sztuki
koperek świeży	2 łyżki
tarta bułka	4 łyżki
oliwa	1 łyżka
sól	0.5 łyżeczki
sos sojowy	1 łyżeczka
pieprz	3 szczypty

Dodatkowo:

bułka tarta	1 szklanka
olej do smażenia	0.5 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sposób przygotowania

KROK 1 Kapustę umyć, osuszyć, drobno poszatutować, wymieszać z solą.

Z papryki usunąć miąższ z nasionami, pokroić w drobną kostkę.

Pieczarki umyć i drobno posiekać.

Cebulę posiekać, zeszklić na patelni z rozgrzaną oliwą.

Następnie dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i pokrojoną paprykę, podsmażyć.

Wsypać posiekane pieczarki, smażyć do odparowania płynu, ostudzić.

KROK 2 Do miski włożyć kapustę, dodać ostudzone pieczarki z papryką, jajka, sos sojowy, koperek i bułkę tartą. Przyprawić do smaku pieprzem i solą, dokładnie wymieszać.

KROK 3 Z masy warzywnej formować kotleciki i obtaczać w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor.