

Kotlety z kuskus



BERNIKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

| | |
|---|----------|
| kuskus | 175g |
| trochę suszonych pomidorów, pokrojonych na mniejsze kawałki (jak się nie ma to trudno) można dodać drobno pokrojoną czerwoną pap | |
| 2 posiekane, zielone cebulki lub jedna mała i czerwona lub jedna zwykła | |
| Czosnek suszony Prymat | |
| pieprz | |
| feta | 58 dag |
| jogurt grecki | 2 łyżki |
| olej słonecznikowy | 2 łyżki |
| papryka | (płatki) |

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kuskus zalać bulionem, przykryć i odstawić na 5 minut lub do momentu aż chłonie cały bulion (można zostawić jeszcze do ostygnięcia, by się jajko niezięło za szybko). Jajko wymieszać z jogurtem i dodać do kaszy. Dobrze wymieszać i przyprawić ulubionymi ziołami/przyprawami. Ja użyłam paprykę, czosnek i pieprz, soli nie, ponieważ feta jest słona. Dodać pomidory lub paprykę, cebulkę i fetę. Delikatnie wymieszać składniki.

Ulepic kotleciki. Mi wyszło 9szt. Na patelni teflonowej rozgrzać olej, włożyć kotlety i smażyć (można pod przykryciem), aż ładnie się zezłocą i będą w miarę zwarte. Przewracać ostrożnie. Podawać z warzywami i ulubionym sosem lub gulaszem z piersi kurczaka z pieczarkami, papryka, kukurydza i w sosie smietanowym. Pycha. Niestety zdjęcia nie są za wyraźne bo robiłam je komórka w pracy przed spożyciem obiadku.

aha te mase zamiast lepic z niej kotlety to można podać bezpośrednio do jakiegos mięska lub jako sałatkę do kolacji lub dla gości. tylko nie należy dawać wtedy jajka.

