\"Kotlety\" z kalafiora

JOLANTA41

CZAS PRZYGOTOWANIA
30 MIN

ILOŚĆ PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kalafior	1 szt
jajko	1 szt
cebula	1 szt
pestki słonecznika	5 dag
masło	1 łyżka
Bułka tarta klasyczna Prymat	1 szklanka
olej do smażenia	0,5 szklanki
sól, pieprz	do smaku

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kalafiora ugotować i rozdrobnić / używam tłuczka do ziemniaków, a łodygi ścieram na tarce, można zemleć przez sitko z dużymi otworami/. Cebulę bardzo drobno posiekać i zeszklić na łyżce oleju. Na łyżce masła przysmażyć na rumiano pestki słonecznika.Do kalafiora dodać cebulę , słonecznik,jajko, przyprawy. Wymieszać ,a jeśli masa zbyt rzadka , dodać łyżkę tartej bułki. Formować kotlety, obtoczyć w tartej bułce i smażyć na rumiano na pozostałym oleju. Podawać z młodymi ziemniakami posypanymi koperkiem i mizerią.