

kotlety z bakłażanem



CARALAJNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

bakłażan	0,5 sztuki
cebula	1 sztuka
pietruszka korzeń	1 sztuka
mąka razowa	1 szklanka
zakwas żytni	2 łyżki
sól do smaku	
słonecznik łuskany	1 łyżka
oliwa	1 łyżka
oregano	
bazylia	
pieprz	
oliwa	do smażenia

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 BAKŁAŻANA POKROIŁAM W PŁASTRY, POSOLIŁAM I ODSZTAWIŁAM NA 10 MIN. GDY PUŚCIŁ SOK PRZEMYŁAM WODĄ I POKROIŁAM W DROBNĄ KOSTKĘ. CEBULĘ RÓWNIEŻ POKROIŁAM W KOSTKĘ. PODSMAŻYŁAM JE RAZEM NA OLIWIE Z SOLĄ I PIEPRZEM, DOLAŁAM WODY I PODDUSIŁAM OKOŁO 5 MIN.

- KROK 2 W MISCE ZMIESZAŁAM PODDUSZONY BAKŁAŻAN Z CEBULĄ, STARTĄ NA TARCE PIETRUSZKĘ, MAKĘ, ZAKWAS I SŁONECZNIK. DODAŁAM ZIOŁA I 1 ŁYŻKĘ OLIWY. ODSZTAWIŁAM NA OKOŁO 2 GODZINY.
- KROK 3 Z MASY UFORMOWAŁAM KOTLECICKI. Z TEJ PROPORCJI WYSZŁO MI 8 SZTUK.
- KROK 4 KOTLECICKI PIEKŁAM NA PATELNI TEFLONOWEJ BEZ TŁUSZCZU, POD PRZYKRYCIEM NA ŚREDNIM OGNIU DO ZRUMIENIENIA. JEST TO BARDZO SMACZNY I FAJNY POMYSŁ NA JARSKIE DANIE.