

Obiadek z akcentem wiosennym



MARGETACH



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kotlety z ryżu .

- 1,5 szklanki ryżu
- 4 szklanki wody
- 3 łyżki koncentratu pomidorowego

Pół marchewki, cebula , szczypiorek , młody koperek, szczypior czosnku,

- 6 - 8 pieczarek , można dodać 3 łyżki ugotowanej soczewicy .

przyprawy : sól, pieprz .papryka

ok.3 łyżki oleju

Opłukany ryż zalać 4 szklankami wody, ugotować z utartą marchewką i koncentratem.
Dodać podduszone na oleju pozostałe składniki. Gotować do wchłonięcia wody, wystudzić.
Do wystudzonej masy dodać 3 łyżki bułki tartej , wymieszać , formować nieduże kotlety .
Ułożyć na blasze , wstawić do piekarnika na 30- 40 min, by lekko zrumieniły się .

W tym czasie przyrządzamy cukinię :

Pokrojoną wcześniej na plastry ok. 2-3 mm , posoloną by puściła sok obtaczamy w cieście
(woda ,sól, pieprz i mąka) i bułce tartej .Smażymy na złoty kolor na rozgrzanym oleju.