

## Kotlety z dyni



### POLLY66



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

## SKŁADNIKI

**dynia**  
**pestki słonecznika**  
**pestki dyni**  
**jajko**  
**ząbek czosnku**  
**mąka**

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Dynię umyć, obrać i usunąć z pestek. Zetrzeć na tarce i odcisnąć, odlać sok. Pestki razem ze słonecznikiem usmażyć na patelni, dodać do mięszu razem ze startym czosnkiem, natką pietruszki, jajkiem, solą i pieprzem. Wymieszać i dodać odrobinę bułki tartej (tak by skleić masę). wyrabiać kotleciki, obtaczać w mące i smażyć na oleju słonecznikowym.