

## zdrowotne kotlety owsiane



**ALLICE**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
3 - 4

### SKŁADNIKI

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| <b>płatki owsiane</b>               | 1 szklanka |
| <b>mleko</b>                        | 2 szklanki |
| <b>jajko</b>                        | 2 szt      |
| <b>masło</b>                        | 3 łyżki    |
| <b>Bułka tarta klasyczna Prymat</b> | 4-5 łyżek  |

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Płatki ugotować na mleku do miękkości. Ostudzić. Powinny być gęste. Dodać jajka i dobrze wymieszać. Cebule posiekać w kosteczkę i zeszklić na masle. Dodać do masy z płatków, posolic do smaku i wymieszać. Formować małe kotleciki, obtaczać w bułce tartej i smażyć na patelni. Najlepiej smakują z pikantną surówką.