

kalafiorki



PAWEL007



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

kalafior	1
kasza manna	1/2 szklanki
jaja	4
natka pietruszki	
sól, pieprz	
olej do smażenia	
Bułka tarta klasyczna Prymat	3/4 szklanki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

kalafior dzielimy na różyczki i gotujemy al dente w lekko osolonej wodzie. osączamy i rozgniatamy widelcem, studzimy. wbijamy jajka, dodajemy kaszę mannę, 1/2 szklanki bułkę tartą i posiekaną natkę pietruszki. doprawiamy do smaku solą i pieprzem. mieszamy. formujemy klopsiki, panierujemy w bułce tartej. smażymy na rozgrzanym oleju na złoty kolor.