

Kotleciki rybno-brokułowe



KUCHCIK89



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

filet z soli	4
brokuł	kilka różyczek
zielona pietruszka	posiekana 2 łyżki
jajko	1
Bułka tarta klasyczna Prymat	
sól do smaku	
Pieprz czarny mielony Prymat	
Przyprawa do ryb i owoców morza Prymat	
olej	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Filety posypać przyprawą do ryb i odstawić do lodówki na pół godziny. Następnie pokroić w drobną kosteczkę. Brokuł ugotować w osolonej wodzie, później rozdrobnić go widelcem lub drobno pokroić.
2. Fileta, brokuła, pietruszkę, jajko oraz 3 łyżki bułki tartej i przyprawy wyrobić na jednolitą masę. Formować kotlety, lekko je spłaszczyć, panierować w bułce tartej i smażyć na rozgrzanym oleju. Podawać z ziemniakami i surówką.