

Sznycele z kalafiora i kaszy manny



RENATAZ-ET



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kalafior	1 szt
cebula	2 szt
pietruszką siekana	3 łyżki
jajko	2 szt
kasza manna	3-4 łyżki
mąka	1 łyżka
Bułka tarta klasyczna Prymat	1 łyżka
sól	do smaku
pieprz	do smaku
przyprawa Przyprawa do zup Kucharek-	do smaku
olej do smażenia	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kalafior ugotować w osolonej wodzie, odcedzić, zagnieść na miazgę. Dodać posiekaną natkę z pietruszki, zrumienioną na tłuszczu cebulkę, jajka, kaszę manną, mąkę i bułkę tartą. Doprawić przyprawami. Wszystkie składniki wymieszać, formować sznycelki i smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor z obu stron.