

Kotlety z kalafiora w płatkach kukurydzyanych



BANDITKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

płatki kukurydziane	1 szklanka
jajko	1 sztuka
kalafior	1 sztuka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Najpierw przygotowujemy panierkę. Płatki kukurydziane wsypujemy do plastikowej torebki i wałkiem rozkruszamy na drobniejsze kawałki.

Kalafiora należy ugotować w osolonej wodzie do miękkości. Następnie wyjąć kalafiora z wody na talerz i osuszyć ręcznikiem papierowym. Ugniatamy kalafiora rękami jak mięso mielone na kotlety, dodajemy jajko, pieprz i odrobinę bułki tartej, panierujemy w płatkach kukurydzianych. Smażyć na gorącym oleju, podawać z dowolną sałatką.