

6. Kotlety jajeczne

z kaszą gryczaną + purée z kalafiora
i kaszy jaglanej + kiszony ogórek

SKŁADNIKI:

- 4 jajka ugotowane na twardo
- 1 jajko surowe
- 4 łyżki ugotowanej kaszy gryczanej niepalonej
- 2-3 łyżki mąki
- pęczek szczypiorku
- sól i pieprz
- jajko i bułka tarta do panierowania

PRZYGOTOWANIE:

Zmiksuj wszystkie składniki, uformuj kotleciki i smaż na niewielkiej ilości oleju.

SKŁADNIKI PURÉE:

- ½ szklanki kaszy jaglanej
- kalafior
- łyżka masła
- ½ pęczka natki pietruszki
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Ugotuj kaszę (pamiętaj, aby przed ugotowaniem przelać ją wrzątkiem), ugotuj kalafior (najlepiej na parze). Zmiksuj wszystkie składniki.

