fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Kotlety jajeczne z brokułem bez cukru - przepis

Jajka na twardo nadają kotletom strukturę. Surowe łączą składniki przed smażeniem.

Porcje: 6 sztuk

Składniki

Kotlety

- 4 jajka ugotowane na twardo
- ½ brokułu
- 1 mała cebula
- 50 g żółtego sera
- 1 łyżeczka musztardy bez dodatku cukru
- 2 surowe jajka
- 1 łyżka bułki tartej oraz do panierowania, bez dodatku cukru
- 3 łyżki oliwy
- sól i pieprz

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Obierz ugotowane jajka. Pokrój na desce w kostkę, przełóż do miski.
2. Brokuł włóż do wrzątku różyczkami do góry. Gotuj około 4 minuty. Odcedź, przelej zimną wodą, odsącz i osusz. Posiekaj, dodaj do jajek.
3. Obierz cebulę, pokrój w kostkę; zeszklij na oliwie i przełóż do miski.
4. Dodaj starty ser, musztardę, surowe jajka i 1 łyżkę bułki. Dopraw solą i pieprzem, dokładnie wymieszaj.
5. Formuj kotlety dłońmi, obtaczaj w bułce na talerzu, odkładaj.

6. Na rozgrzanej oliwie smaż przy średnim ogniu około 4 minuty, do złotego koloru. Odwróć, powtórz smażenie.

Źródło przepisu: https://www.kwestiasmaku.com/przepis/kotlety-jajeczne-z-brokulami