

Kotleciki ziemniaczano-warzywne



Eksperyment warzywny, który okazał się być strzałem w dziesiątkę i niejednokrotnie będzie gościł na naszym stole. Pyszne kotleciki, lekko słodkawe, mieszanka ziemniaków i innych warzyw ugotowanych na parze. Bardzo polecam, my się zajadaliśmy.

Składniki:

- 5 dużych ziemniaków
- opakowanie mrożonych warzyw (kalafior, brokuły i marchew) lub świeże warzywa
- 1 jajko
- półtorej szklanki bułki tartej
- sól
- pieprz (najlepiej świeżo utarty)
- czosnek granulowany
- opcjonalnie szczypior
- olej do smażenia

Wykonanie:

1. Ziemniaki obieramy, myjemy i kroimy na kawałki. Gotujemy w osolonej wodzie do miękkości. Odcedzamy, ugniatamy na puree i odstawiamy do ostygnięcia.

2. Warzywa gotujemy na parze (lub w wodzie, choć my wolimy na parze, są wówczas bardziej aromatyczne i zdrowsze).
3. Ziemniaki posypujemy granulowanym czosnkiem, mieszamy. Dodajemy warzywa i całość ugniatamy. Dopraviamy pieprzem (polecam solidnie, choć ja ze względu na dziecko zrobiłam raczej łagodne), solą i czosnkiem (jeśli to konieczne).
4. Do masy dodajemy surowe jajko i pół szklanki tartej bułki. Wyrabiamy masę jak na kotlety mielone. Jeśli jest zbyt wilgotne, dodajemy bułki tartej.
5. Z masy formujemy kotlety (łatwiej wilgotnymi dłońmi), obtaczamy w bułce tartej i smażymy na małym ogniu, na mocno rozgrzanym oleju, z obu stron na rumiano.
6. Podajemy z zielonym ogórkiem lub dowolną surówką.

