



Kotlety z kalafiora

przepisy.pl

 30 minut  3 osoby  Łatwe

Składniki:

- olej - 3 unit
- pieprz - 1 szczypta
- bułka tarta - 2 szklanki
- jajko - 2 sztuki
- sól - 1 szczypta
- gałka muskatołowa - 1 szczypta
- kalafior - 0.5 kilogramów
- siekane orzechy włoskie - 10 dekagramów

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

Sposób przygotowania:

1. Kalafiora umyj, a następnie podziel na różyczki. Włóż go do wrzącej, osolonej wody i gotuj do miękkości.
2. Kalafiora odcedź, po czym dokładnie rozgnieć widelcem.
3. Dodaj surowe jajka, posiekane orzechy włoskie oraz taką ilość bułki tartej, by powstała gęsta masa.
4. Wszystko dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą, pieprzem oraz szczyptą gałki muskatołowej.
5. Z powstałej masy formuj mokrymi rękami średniej wielkości kotleciki. Dokładnie obtocz je w bułce tartej.
6. Kotleciki smaż na mocno rozgrzanym oleju z obu stron na złoty kolor. Danie udekoruj pietruszką.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl