
KOTLETY SIEKANE Z BROJLERA

Dodano: 2010-01-01 14:40:05

Język: niezdefiniowany

Odwiedzono: 1286 razy.

50 dag mięsa z udek brojlera
2 białka
3 łyżki umytej, posiekanej naci pietruszki,
sól
pieprz
1/4 łyżki szałwi
1/4 łyżki bazyli
1 łyżka oliwy lub oleju
ząbek czosnku

Udka brojlera umyć , osuszyć . Mięso pokrajać i zemleć dwukrotnie w maszynce. Do masy mięsnej dodać rozkruszone i przesiane przez sitko zioła i białka, wyrobić dokładnie drewnianą łyżką lub robotem z przystawką w kształcie litery S. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Rękami zwilżonymi wodą przygotować owalne wałki, z których na wilgotnej desce formować wydłużone cienkie kotlety. Smażyć je, wkładając na patelnię powleczoną tworzywem typu teflon, posmarowaną oliwą lub olejem i rozgrzaną, Rumienić kotlety po obu stronach. Usmażone lekko skropić wodą, przykryć i wstawić na kilkanaście minut do piekarnika, żeby "doszły". Podawać z dodatkiem ziemniaków puree (1-1 i 1/2 łyżki na porcję), szpinaku, marchewki z groszkiem, kalafiora czy brokułów lub kalarepki. Kotlety można takie podawać na zimno z dodatkiem sosów i sałatek.

Nadesłał(a): Cartall - Książka Kucharska na CD