



Kolorowe kotleciki z piekarnika

Autor: Śnieżynka

Brokuł blanszować w osolonej wodzie, osączyć, ostudzić, pokroić na małe różyczki. Paprykę pokroić w kostkę i podsmażyć z drobno posiekaną cebulą na rozgrzanej oliwie, ostudzić. Mielone mięso włożyć do miski, dodać paprykę z cebulą, zmiądzony czosnek, kaszę manę, roztrzepane jajko, bułkę tartą. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dokładnie wymieszać. Następnie wsypać brokuł i delikatnie wymieszać. Formować kotleciki i ułożyć na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Włożyć do nagrzanego do 190 stopni piekarnika i piec około 20-25 minut.

Przygotowanie

Krok 1

Brokuł blanszować w osolonej wodzie, osączyć, ostudzić, pokroić na małe różyczki.

Krok 2

Paprykę pokroić w kostkę i podsmażyć z drobno posiekaną cebulą na rozgrzanej oliwie, ostudzić.

Krok 3

Mielone mięso włożyć do miski, dodać paprykę z cebulą, zmiądzony czosnek, kaszę manę, roztrzepane jajko, bułkę tartą. Doprawić do smaku solą i pieprzem, dokładnie wymieszać.

Krok 4

Następnie wsypać brokuł i delikatnie wymieszać.

Krok 5

Formować kotleciki i ułożyć na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Włożyć do nagrzanego do 190 stopni piekarnika i piec około 20-25 minut.

Danie: **Obiad**,

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

40 dag mielonego mięsa z łopatki

1 ząbek czosnku

1/2 czerwonej papryki

1/4 brokuła

1/2 cebuli

1 łyżka oliwy

2 łyżki kaszy manny

1 jajko

1 łyżka bułki tartej

Sól

Pieprz