



Kotleciki rybno – dyniowe

Sezon dyniowy rozpoczął się już pełną parą, co można zauważyć także w naszym menu. Kotleciki rybno – dyniowe, które tym razem proponujemy to pomysł na przemycenie dyni w prostym daniu. Można tak eksperymentować nie tylko z dynią, ale i innymi warzywami. Dynia jest warzywem bogatym w beta karoten, dostarcza nam cennych witamin z grupy B i przede wszystkim niezmiernie rzadko uczuła. Doceniajmy zatem Panią Dynię póki sezon na nią trwa ☺

Składniki:

- 2 filety rybne (rodzaj w zależności od upodobań)
- 1 ugotowany korzeń pietruszki i marchewki
- 1/4 kg dyni
- 1 jajko
- 2 cebule
- sól
- pieprz
- imbir mielony
- 1 ząbek czosnku
- łyżka posiekanego cienkiego szczypioru
- 2-3 łyżki bułki tartej pełnoziarnistej (najlepiej zrobionej samemu)
- oliwa do smażenia

Sposób przygotowania:



Rybę mielimy z przesmażaną cebulą i czosnkiem . Korzeń pietruszki ,marchewkę i dynię obraną kroimy w drobną kosteczkę .Jeśli dynia jest bardzo twarda przesmażamy parę minut na patelni, na koniec podlewając wodą i przykrywając na 2-3 minuty . Do ryby i warzyw dokładamy jajko posiekany szczypior i bułkę tartą. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem i mielonym imbirem. Masę dokładnie wyrabiamy aż zrobi się kleista . Uformowane kotleciki należy panierować w tartej bułce i usmażyć z obu stron na rumiano na rozgrzanej oliwie.

Kotleciki te można także zrobić bez tłuszczu w piekarniku lub w formie pulpecików udusić na małym ogniu z dyniowym sosem.

Kotleciki można wzbogacić także o inne warzywa – w zależności od upodobań. Można do nich dodać także ziarna słonecznika.

Smacznego ☺

EduChef

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

www.educhef.pl

