

# KOTLETY MIELONE Z KURCZAKA ZAGRODOWEGO

30 minut

## Lista składników:

Kotlety:

opakowanie mielonego mięsa z Kurczaka Zagrodowego

1 jajko

15 g bułki tartej (+10g do obtoczenia)

pół drobno posiekanej cebuli

szczypta soli, pieprzu i przyprawy do mięsa mielonego smaku

15 g oleju rzepakowego do smażenia

Kasza grybowa:

100 g kaszy gryczanej białej

240 ml wody

5-10g drobno krojonych grzybów suszonych

Sałatka z buraka:

2 buraki

1 jabłko

1/4 drobno posiekanej cebuli czerwonej

łyżka soku z cytryny

sól i pieprz do smaku



## Obejrzyj film

### Sposób przygotowania:

1. W dużej misce umieść mielone mięso z Kurczaka Zagrodowego. Dodaj drobno posiekaną cebulę, rozbite jajko, bułkę tartą i przyprawy.
2. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj, a masę na kotlety wyrabiaj dłonią przez 2-3 minuty.
3. Na talerzu umieść pozostałe 10 g bułki tartej. Zmocz lekko dłonie, aby łatwiej formować kotlety.
4. Formuj kotlety mielone z masy mięsnej, obtaczając je w bułce tartej.
5. Na patelni na rozgrzanym oleju rzepakowym smaż kotlety na średnim ogniu z obu stron, aż staną się złociste.
6. Po usmażeniu, wyjmij kotlety na ręcznik papierowy, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
7. W międzyczasie ugotuj kaszę w lekko osolonej wodzie. By miała więcej smaku, możesz dodać do niej grzyby suszone.
8. Buraka i jabłko zetrzyj na tarce na grubych oczkach. Dodaj do nich posiekaną cebulę, sok z cytryny, sól i pieprz. Wymieszaj.
9. Podawaj kotlety mielone z Kurczaka Zagrodowego z kaszą i sałatką z buraka. Smacznego!