

PRZEPISY FIT&EASY



KOTLECICKI Z KAPUSTY

Wrzuc kapustę Fit&Easy na wrzącą, osoloną wodę, gotuj około 10 minut. Przerzuć na sitko i odsącz. Pokrój drobno cebulkę i zeszklij ją na patelni. Kapustę i cebulę zmiel w maszynce do mielenia [opcja: pozostaw w takiej formie jak są tylko dokładnie wymieszaj]. Do powstałej masy dodaj jajko, bułkę tartą [ok. 3-4 łyżki – ilość dodawanej bułki zależy od wilgotności powstałej masy - jeśli zbyt mocno klei się do rąk i nie daje się formować należy dodać jeszcze bułki tartej], przypraw solą, pieprzem, dosyp tarty ser żółty. Formuj wilgotną ręką kotleciki i obtaczaj w bułce tartej i smaż na rozgrzanym oleju do zarumienienia.

Składniki:

Fit&Easy kapusta biała 300g
1 cebula
1 jajko
ser żółty tarty – 2 łyżki
olej do smażenia
bułka tarta
sól, pieprz