

Kotleciki rybne z kaszą jaglaną i pietruszką w pierzynce z płatków kukurydzianych

Bardzo delikatne i rozpływające się w ustach kotleciki rybne. Smak ryby jest lekko wyczuwalny. Kotleciki są lekkie i puszyste, a pierzynka z kukurydzianych płatków dodaje im rumianego koloru i chrupkości. Idealne dla dzieci, a jeśli dzieci nie lubią pietruszki, można połowę kotlecików zrobić bez pietruszki. Idealne na obiad lub do burgera rybnego. Świetnie pasuje do nich koperkowy sos jogurtowy i nasze rodzime buraczki.

Kotleciki rybne to idealny pomysł na szybki obiad. Przygotowuje je się szybko, są łatwe w przygotowaniu, smażą się równie szybko. Naprawdę ciężko tutaj coś zepsuć:)

Sony ILCE-7, f/5, 6s., ISO 200, ekspozycja +0,3.



Składniki na 10 sztuk kotlecików:

- 500 g białej ryby (u mnie świeży filet z dorsza),
- sól i pieprz do smaku,
- 3 łyżki zmielonej na pył kaszy jaglanej,
- 2 jajka,
- pęczek pietruszki posiekanej drobniutko,
- do panierki: zgniecione w woreczku bezcukrowe płatki kukurydziane

Składniki na sos koperkowy:

- jogurt grecki,
- sól i pieprz d smaku,
- pół zgniecionego i poszatkowanego ząbka czosnku,
- pęczek posiekanego koperku

Filety ryby umieść w melakserze. Wbij jajka, wsyp zmieloną kaszę i posiekaną pietruszkę. Przypraw solą i pieprzem. Wszystko zmiel. Z powstałej masy uformuj w dłoniach kotleciki i obtocz w posypce z płatków kukurydzianych. Następnie wrzuć na rozgrzaną patelnię (smażyłam w niewielkiej ilości oleju kokosowego) i smaż na wolnym ogniu do zezłocenia się panierki. Podawaj z sosem koperkowym. Smacznego!