



Котлеты из брокколи и цветной капусты



Ингредиенты

◦ Цветная капуста	1 упаковка (400г)
◦ Капуста брокколи	1 упаковка (400г)
◦ Петрушка	1 пучок
◦ Тмин целый	1 ч. л.
◦ Перец черный	по вкусу
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Яйцо куриное	2 шт.
◦ Масло оливковое	100 мл
◦ Мука	5 ст. л.
◦ Петрушка	1 пучок
◦ Тмин целый	1 ч. л.
◦ Перец черный	по вкусу
◦ Соль морская	по вкусу
◦ Яйцо куриное	2 шт.
◦ Масло оливковое	100 мл
◦ Мука	5 ст. л.

Способ приготовления:



40 мин



4 порции



180 ккал

1. Разморозьте оба вида капусты. Дайте лишней влаге стечь и крупно нарежьте капусту.

2. Добавьте яйца и мелко нарезанную зелень. Хорошо перемешайте, добавьте муку, соль, перец и тмин. Оставьте массу на 10 минут, чтобы мука как следует растворилась, затем снова хорошо перемешайте.

3. В сковороде раскалите оливковое масло и выложите капусту с помощью столовой ложки.

4. Обжаривайте котлетки с двух сторон до золотистого цвета.

5. При необходимости доведите котлеты до готовности в духовом шкафу при температуре 160 °С.



Совет

Овощи сохраняют максимальное количество витаминов, если будут слегка сырыми, поэтому не следует доводить котлетки до готовности.

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>