

Kotlety ryżowe z groszkiem



Składniki

100 g - ugotowany ryż
1 szklanka - mrożony lub
świeży groszek
100 g - mąka pszenna
1/2 łyżeczka - proszek do
pieczenia
1 szt. - jajko
100 ml - mleko
sól i pieprz
2 łyżka - szczypiorek
posiekany
olej rzepakowy

Opis wykonania

Kotlety z warzyw i ryżu to świetna alternatywa dla dań mięsnych. Dania wegetariańskie są nie tylko zdrowe, ale także pyszne!

Do miski wsypać mąkę, proszek do pieczenia, jajko i mleko, połączyć najlepiej za pomocą trzepaczki na gładką masę, doprawić solą i pieprzem. Do masy dodać ugotowany ryż, groszek, siekany szczypiorek, wymieszać łyżką. Rozgrzać na patelni olej, usmażyć kotlety partiami po 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złote. Podawać obsypane blanszowanym groszkiem i szczypiorkiem.