

Lekarstwo dla niejadka



Opis wskazówki

W kotlecikach szarpanych możemy ukryć wszystkie warzywa jakich nasz niejadek by nie ruszył normalnie. ;)

Jeśli macie w domu dziecko, które grymasi przy jedzeniu warzyw to polecam kotleciki szarpane, w których możemy spokojnie "przemycić" wszystkie warzywka. Wszystkie warzywa, zioła i pierś z kurczaka myjemy. Pierś z kurczaka, 1/2 papryki i 200 g pieczarek kroimy w drobną kostkę i przekładamy do miski. 1/2 pęczka natki pietruszki, kopru i szczypiorku siekamy i dodajemy do mięsa i warzyw. Dodajemy garść tartej mozarelli, 1 jajko, 1/3 szklanki mleka, 2 - 3 łyżki mąki i przyprawy (sól, pieprz, oregano, bazylię, czosnek granulowany). Całość mieszamy. Na patelni rozgrzewamy olej. Łyżką wykładamy kotleciki na patelnię. Smażymy aż się zezłocą. *) Oczywiście do kotletów można dodać kukurydzę, brokuła, brukselkę czy każde inne warzywo, którego nasz niejadek nie ruszyłby normalnie.