

# Kotlety z kapusty i mięsa mielonego

Przepis dodany przez użytkownika Marzena

## sycące danie

Czas przygotowania: 50 minut

Ilość porcji: 5-6

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 15 PLN

Kaloryczność: 270 kCal

### Potrzebne składniki:

- kapusta biała - 1 szt.
- mięso mielone - 70 dag
- ugotowana kasza manna - 1 i 1/2 szkl.
- jajka - 3 szt.
- sól, pieprz - szczypta(y)
- olej - 5 łyżka(i)

### Przydatne akcesoria:

patelnia do smażenia

### Etapy przyrządzania:

1. Kapustę drobno poszatkować, lekko posolić i odstawić na 2 godziny. Po tym czasie kapustę odcisnąć, wymieszać z mięsem, kaszą manna i przyprawami. Z masy formować kotlety i smażyć je na oleju z obu stron przez 10 minut, aż mięso będzie dobrze dosmażone. Kotlety podawać z pure ziemniaczanym i młodymi marchewkami.

### Jak podawać?

ciepłe z pure ziemniaczanym i młodymi marchewkami