

Kotlety ryżowe ze szpinakiem



Trudność: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Czas przygotowania: 15min , Czas gotowania: 35min

Całkowity czas: 50min , Porcja: 4

1134 Kalorii , 1 g Cukrów , 24 g Tłuszczu , 27 g Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/kotlety-ryzowe-ze-szpinakiem>

Przygotowanie

Ryż wymyj i ugotuj na pół gęsto, dodaj jaja ugotowane na twardo i posiekane. Szpinak przebierz, odciń ogonki, wymyj w kilku wodach, włóż do wrzącej wody (osolonej), ugotuj, odcedź, posiekaj na drobno i dodaj do ryżu. Natkę pietruszki wymyj, drobno posiekaj i włóż do ryżu. Wszystkie składniki wymieszaj z surowym jajem, dopraw solą i pieprzem do smaku. Formuj kotleczki, obtaczaj je w bułce tartej i smaż na rozgrzanym tłuszczu.



Porady dotyczące przepisu

Potrawę możesz podawać z sezonową surówką.



Składniki

- ✓ 1 1/2 szklanki ryżu
- ✓ 1 1/2 szklanki wody
- ✓ 4 jajka
- ✓ 1 łyżka masła
- ✓ 150 g szpinaku
- ✓ 1 łyżka śmietany
- ✓ 1 natka pietruszki
- ✓ sól
- ✓ pieprz
- ✓ 3/4 łyżki bułki tartej
- ✓ 100 g smalca (do smażenia)

Kategorie

Zwykły dzień, Całoroczne, Zboża, makarony i ryż, Rodzina, Dania główne