

Krokiety z płatków owsianych



Trudność:

Czas przygotowania: 1g 30min , Czas gotowania: 30min

Całkowity czas: 2g 0min , Porcja: 4

83 Kalorii , **0 g** Cukrów , **5 g** Tłuszczu , **6 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: <https://srecepty.pl/krokiety-z-platkow-owsianych>

Przygotowanie

Zagotuj mleko z tłuszczem i solą. Włóż płatki i zagotuj mieszając. Gdy zacznie gęstnąć, przykryj, wstaw do piekarnika do wypieczenia lub na płytkę ochronną i zmniejsz ogień. Ser zetrzaj na tarce o małych otworach, jajo umyj, rozbierz, a koperek umyj i drobno pokrój. Składniki te dodaj do ciepłych płatków, posól i dobrze wymieszaj. Tacę emaliowaną wysmaruj tłuszczem, wyłóż masę i rozprowadź na grubość 2 cm, następnie wstaw do lodówki, aby stężała (można wykonać te czynności poprzedniego dnia). Zastudzoną masę krótko podgrzej, aby łatwiej odchodziła od blachy, włóż na stolnicę i krój pasy szerokości 2,5 cm i 8 cm długości. Uformowane krokiety panieruj w jajku oraz w tartej bułce. Smaż z obu stron na gorącym tłuszczu, tak aby były w nim do połowy zanurzone. Usmażone włóż do rondla i wstaw do piekarnika.

Składniki

- ✓ 3 szklanki płatków owsianych
- ✓ 2 szklanki mleka
- ✓ 1 łyżeczka masła
- ✓ 2 jajka
- ✓ 50 g seru twardego
- ✓ koperek
- ✓ sól
- ✓ bułka tarta (do panierowania)

Kategorie

Zboża, makarony i ryż, Wegetarian, Dodatki



Porady dotyczące przepisu

Podawaj jako dodatek do potraw z jarzyn.

