

Witam Was serdecznie!

Proszę wykonać potrawę z poniższego przepisu (termin do następnego czwartku).

Czekam na zdjęcia z zajęć z poprzedniego tygodnia (dzisiaj upływa termin, więc do kuchni marsz!!!)

### **Kotlety z kaszy gryczanej**

Normatyw surowcowy na 10 kotletów

Składniki:

- 1 woreczek kaszy gryczanej - 100 g
- pół szklanki twarogu tłustego lub półtłustego - 120 g
- 1 średnie jajko
- garść koperku
- garść szczypiorku
- 2 płaskie łyżki bułki tartej
- sól i pieprz ( po około pół płaskiej łyżeczki)
- olej do smażenia

Zacznij od ugotowania jednej torebki kaszy gryczanej. Torebkę z kaszą umieść w garnku z gotującą się wodą. Wrzątek możesz lekko posolić. Kaszę gotuj pod przykryciem, na średniej mocy palnika tak długo, jak zaleca producent na opakowaniu. Jest to zazwyczaj 15 minut. Po tym czasie wyjmij torebkę z garnka i lekko odciśnij nadmiar wody. Kaszę z torebki przesymp do miseczki.

Możesz też ugotować kaszę gryczaną sypaną. 100g kaszy gryczanej sypanej, to około 3/5 szklanki kaszy. Taką ilość kaszy gotuj w rondelku z połową szklanki wody i szczyptą soli. Kasza sypana będzie bardziej klejąca po ugotowaniu, więc będzie Ci łatwiej skleić kotlety właśnie z taką kaszą.

Do miski z kaszą dodaj 120g twarogu półtłustego lub tłustego (wcześniej rozdrobnionego widelcem).

Wbij jedno średnie jajko i wsyp dwie płaskie łyżki bułki tartej. Dodaj sól pieprz. Na koniec jeszcze po małej garści siekanego szczypiorku oraz koperku. Całość dokładnie wymieszaj. Formuj kotlety rękami. Farsz będzie się lekko kleił, jednak bez problemu uformujesz kotlety. Jeśli masz z tym problem, to możesz wcześniej lekko natłuścić dłonie np. odrobiną oleju.

Kotlety gryczane smaż na średniej mocy palnika, przez około 5 minut z każdej strony. W tym czasie kotlety powinny się ładnie zarumienić. Jeśli rumienią się za szybko, to zmniejsz moc palnika. Druga strona smaży się zazwyczaj nieco krócej.

Kotlety z kaszy gryczanej bardzo dobrze smakują z dodatkiem mieszanki sałat oraz z ulubionym sosem. Z sosów podawanych na zimno np. sos tzatziki lub sos czosnkowy. Z sosów podawanych na gorąco świetny będzie sos koperkowy.

Zdjęcie wykonanych kotletów, z samodzielnie dobranym dodatkiem proszę przesłać na [niemiecki.zsozir@gmail.com](mailto:niemiecki.zsozir@gmail.com) Zadbajcie o estetyczny wygląd potrawy!