



# KOTLETY RYBNE Z ŁOSOSIA Z SURÓWKĄ Z KAPUSTY

**SKŁADNIKI** / 6 PORCJI, PO 382 KCAL

## PRZYGOTOWANIE

### KOTLETY RYBNE

600 g łososia

200 g filetów białej ryby (halibuta, soli lub dorsza) lub łososia jak wyżej

1 czerstwa bułka + mleko do namoczenia

4 kawałki suszonych pomidorów z zalewy + 1 łyżka zalewy oliwnej

1 łyżka posiekanej natki pietruszki (lub koperku)

panierka: jajko, mąka, bułka tarta

do smażenia: olej + masło

### SURÓWKA Z MŁODEJ KAPUSTY

1/3 główki młodej zielonej kapusty

1 marchewka

1/4 cebuli

1 łyżka posiekanej natki

1 łyżka posiekanego szczypiorku

- Odciać skórę z łososia, umyć i osuszyć, sprawdzić czy nie ma ości. Pokroić na kilka mniejszych kawałków. To samo zrobić z filetemi białej ryby. Bułkę namoczyć w mleku (ok. 30 minut, aż całkowicie zmięknie), następnie odcisnąć.

- W rozdrabniaczu - melakserze zmiksować suszone pomidory, natkę pietruszki i odcisniętą bułkę na największych obrotach na pastę, dodać ryby i miksować już krócej, na mniejszych obrotach, na drobne cząsteczki. Masę doprawić solą oraz pieprzem.

- Uformować 6 kotletów, najpierw obtoczyć je w mące, następnie w roztrzepanym jajku a na końcu w bułce tartej. Kotlety można schować do lodówki na następny dzień.

- Rozgrzać większą patelnię, włożyć 1 łyżkę masła i 2 łyżki oliwy. Gdy patelnia będzie nagrzana ustawić umiarkowany ogień i włożyć 3 kotlety, smażyć przez ok. 4 minuty z każdej strony na złoty kolor, uważać aby ogień nie był zbyt wysoki i kotlety zbyt szybko się nie zrumieniły. Powtórzyć z drugą partią kotletów.

### SURÓWKA Z MŁODEJ KAPUSTY

- Kapustę opłukać, osuszyć i cienko poszatковать. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce. Cebulę drobno posiekać. Wymieszać kapustę, marchewkę i cebulę w dużej misce, dodać posiekaną natkę i szczypiorek. Połączyć wszystkie składniki sosu i dodać do surówki,

## SOS

wymieszać.

2 łyżeczki musztardy

1 łyżka octu winnego lub soku z cytryny

1 łyżeczka oliwy

1 łyżeczka cukru

2 łyżki gęstej śmietany

2 łyżki majonezu

## PROPOZYCJA PODANIA

Ryż basmati.

## WSKAZÓWKI

### Jeśli nie mamy rozdrabniacza - melaksera:

Suszone pomidory razem z olejem z suszonych pomidorów, natkę pietruszki oraz odcisniętą bułkę możemy zmiksować blenderem ręcznym "żyrafą" na pastę. Do rozdrobnienia ryb możemy użyć maszynki do mielenia mięsa lub po prostu posiekać je na desce. Odradzam używanie blendera ręcznego "żyrafy", bo masa może wyjść za rzadka.

.....