



Котлеты с броколи

Brokolili Köfte



500 гр. нежирного фарша
1 средняя луковица
2 кусочка черствого хлеба
8-10 веточек петрушки
Сода на кончике ножа
1 чл. кумина
1 чл. черного перца
1 чл. соли
500 гр броколи
Для кляра:
1 яйцо
1 стакан тертого сыра
1,5 стакана молока
2 ст.л. подсолн. масла
3 ст.л. муки
Сода на кончике ножа
0,5 чл. соли

Хлеб и тертый на терке лук хорошо перемешать, добавить соль, черный перец, соду, кумин и фарш, месить минут 5.

Затем добавить мелко рубленную петрушку, месить еще несколько минут. Поставить в холодильник на 30 минут.

В кастрюлю вылить стакан воды, добавить соду и щепотку соли, поставить на огонь. Когда вода закипит, положить в кастрюлю помытую и разделенную на части броколи.

Кастрюлю закрыть крышкой, варить на среднем огне 15 минут. Затем броколи переложить в чашку с холодной водой, затем воду слить.

Ингридиенты для кляра взбить в чашке.

Противень смазать маслом или положить пергаментную бумагу. Из фарша налепить котлеты (форма по желанию).

В приготовленный кляр сначала обмакиваем котлеты, выкладываем их на противень, затем обмакиваем броколи, и также выкладываем их на противень.

Поставить в заранее разогретую до 200 градусов духовку, готовить пока поджарятся котлеты и броколи.

Подавать выложив на сервисную тарелку.

Мясные блюда должны готовится в духовке при высокой температуре и до зажаристой корочки.