Kotleciki rybne z pesto

Ten przepis pomoże przekonać do ryb nawet małych niejadków. Kotleciki można przygotować wcześniej i przechowywać w lodówce. Proponujemy podawać je z pieczonymi pomidorami, domowymi frytkami oraz z zielonymi warzywami.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

60 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

400 g ziemniaków, pokrojonych w dużą kostkę
400 g filetów z białej ryby, na przykład z dorsza lub łupacza
100 ml półtłustego mleka
3 cebule dymki, drobno posiekane
skórka otarta z 1 cytryny
2 i 1/2 łyżki pesto
30 g mąki
1 duże jajko, rozmącone
85 g bułki tartej z pieczywa razowego
30 g parmezanu, świeżo startego
8 pomidorów, przepołowionych
sól i pieprz

gałązki natki pietruszki, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Ugotować ziemniaki, a gdy będą miękkie, odlać je, odparować, przestudzić i przecisnąć przez praskę.

2) Ułożyć filety na głębokiej patelni teflonowej, zalać mlekiem, dodać przyprawy. Podgrzewać, aż mleko znajdzie się na granicy wrzenia, zmniejszyć ogień, przykryć patelnię i gotować ryby 5–6 minut, aż mięso będzie się łatwo dzieliło na płatki. Wyjąć filety z mleka, rozdrobnić, usunąć skórę i ości. Zachować mleko.

3) Wymieszać ziemniaki z kawałkami ryby, dymką, skórką z cytryny, pesto i 2 łyżkami mleka, w którym gotowały się filety. Wymieszać. Doprawić solą i pieprzem, odstawić do ostygnięcia.

4) Uformować z przygotowanej masy 8 spłaszczonych kotlecików. Oprószyć je z obu stron mąką. Zamoczyć w rozmąconym jajku, następnie panierować w bułce wymieszanej z parmezanem. Jeśli nie mają być pieczone od razu – włożyć je do lodówki.

5) Rozgrzać piekarnik do temperatury 190ºC. Ułożyć kotleciki i połówki pomidorów na blasze do pieczenia, posypać je pieprzem. Piec 20 minut. Podawać kotleciki z pieczonymi pomidorami, przybrane natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 405 kcal, 32 g białka, 14 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 39 g węglowodanów (w tym 8 g cukru), 5 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock