Kotlety z kalafiora ze słonecznikiem

Lista zakupów

Składniki

- 400 g różyczek kalafiora
- 220 g ugotowanej kaszy jaglanej
- 80 g cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 2 jajka
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 50 g nasion słonecznika
- 50 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka drobnej soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżka miodu
- 70 ml oleju słonecznikowego