

# Kotlety z mięsa, cukinii i kaszy jaglanej

## Lista zakupów

---

### Składniki

- 300 g mięsa drobiowego, mielonego
- 200 g młodej, małej cukinii
- 100 g suchej kaszy jaglanej (200 g ugotowanej)
- 1 jajko
- 50 g cebuli
- 2 łyżki oleju
- 0,5 pęczka natki pietruszki
- 1 płaska łyżka suszonego czosnku niedźwiedziego
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżka soli
- 0,5 łyżeczki pieprzu mielonego
- 0,5 szklanki bułki tartej do panierowania kotletów
- olej do smażenia
- 1, 2 l wody