

# Kotlety z sandacza z warzywami

## Przepis

---

### Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 min

Liczba porcji: 4

Czas gotowania: 15 min

---

### Użyte akcesoria :

- nóż
  - mieszadło
- 

### Przygotowanie :

Krok 1 - Przygotować składniki: 400 g filetów z sandacza bez skóry i ości pokroić na mniejsze kawałki (ok 3-cm). 80 g cebuli obrać, przekroić na 4 części, 80 g marchwi, 80 g młodej cukinii, 60 g selera i 50 g pietruszki obrać, warzywa pokroić na kawałki ok 2cm.

Krok 2 - W naczyniu miksującym nr 1 umieścić nóż, włożyć kawałki obranej cebuli, zamknąć pokrywę dzbanka, zamknąć zaślepkę. Posiekać cebulę – czas 6 sekund, prędkość 6.

Krok 3 - Otworzyć pokrywę, za pomocą łopatkę zebrać cebulę ze ścian naczynia. Do cebuli dodać przygotowane wcześniej warzywa. Zamknąć pokrywę dzbanka zamkniętą zaślepką, posiekać – czas 10 sekund, prędkość 7.

Krok 4 - Otworzyć pokrywę, wyjąć nóż, włożyć mieszadło. Wlać 30 g oleju, zamknąć pokrywę, zamknąć zaślepkę, poddusić warzywa – temperatura 85°C, czas 14 minut, prędkość 1.

Krok 5 - Przez otwór w pokrywie wsypać 25 g bułki tartej (2 czubate łyżki), wymieszać – czas 12 sekund, prędkość 2.

---

Krok 6 - Otworzyć pokrywę, wyjąć mieszadło, dzbanek z warzywami odstawić do przestudzenia na ok. 15 minut.

Krok 7 - W dzbanku nr 2 założyć nóż, włożyć 400 g filetów z sandacza pokrojonych na mniejsze kawałki. Zamknąć pokrywę z zamkniętą zaślepką, zmiksować – czas 10 sekund, prędkość 8.

Krok 8 - Otworzyć pokrywę, do ryby włożyć przestudzone warzywa, wbić 1 jajko, dodać 50 g gęstej śmietany, 1 pełną łyżeczkę drobnej soli, 0,5 łyżeczki pieprzu. Zamknąć pokrywę dzbanka, zamknąć zaślepkę, wymieszać masę rybną – czas 40 sekund, prędkość 3.

Krok 9 - Otworzyć pokrywę, wyjąć nóż, przy pomocy łopatki wyjąć masę do miski. Z masy uformować 8 niedużych, owalnych, lekko spłaszczonych kotletów. Każdy z nich obtoczyć w bułce tartej i smażyć po kilka minut z obydwu stron na oleju na średnio rozgrzanym tłuszczu.

Krok 10 - Podawać na gorąco jako danie obiadowe z ziemniakami i surówką.

---

### Wskazówki :

Do przygotowania kotletów można użyć innego rodzaju ryb – UWAGA – gęstość masy po wyrobieniu zależy od rodzaju ryby. Masa z tołpygi, szczupaka, sandacza, łososia będzie bardziej kleista i łatwiejsza do uformowania niż masa np. z dorsza, morszczuka czy mintaja. Rodzaje ryb można mieszać.