

Kotleciki jajeczno – jaglane z brokułami

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: średni

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 6 sztuk

Użyte akcesoria :

- nóż
 - koszyczek
 - naczynie do gotowania na parze
-

Przygotowanie :

1. Kaszę jaglaną (80 g) wsypać do koszyczka, przepłukać zimną wodą, przelać wrzątkiem z czajnika.
2. 120 różyczek brokułów umyć, ułożyć w naczyniu do gotowania na parze.
3. Do naczynia miksującego wlać 1,2 litra wody, zamknąć pokrywę, zamknąć zaślepkę, zagotować wodę – program gotowanie (ok 8 min).
4. Otworzyć pokrywę, włożyć koszyczek z kaszą, na dzbanku ustawić naczynie z brokułami. Przykryć, gotować na parze – program gotowanie na parze, czas 15 minut.
5. Otworzyć pokrywę, zdjąć pojemnik z brokułami, za pomocą miarki wyjąć koszyczek z kaszą, pozostawić do przestudzenia. Dzbanek umyć i osuszyć.
6. 100 g cebuli i 2 ząbki czosnku obrać, cebulę pokroić na mniejsze kawałki.
7. W naczyniu założyć nóż, włożyć cebulę i czosnek. Zamknąć pokrywę dzbanka, zamknąć zaślepkę. Posiekać – czas 8 sekund, prędkość 6.
8. Otworzyć pokrywę, za pomocą łopatki zebrać cebulę ze ścian naczynia. Wlać 20 g oleju, zamknąć pokrywę i otworzyć zaślepkę. Poddusić – temperatura 90°C, czas 5 minut, prędkość 1.
9. Otworzyć pokrywę, do cebuli dodać ugotowaną kaszę jaglaną, 4 jajka na twardo przekrojone na mniejsze części. Dodać łyżeczkę soli, 0,5 łyżeczki pieprzu, szczyptę ostrej papryki do smaku. Zamknąć pokrywę, zamknąć zaślepkę,

posiekać – czas 15 sekund, prędkość 5.

10. Otworzyć pokrywę, łydką zebrać masę ze ścian naczynia, dodać ugotowane różyczki brokułów podzielone na małe kawałki, 2 łyżki posiekanego koperku, wbić surowe jajko. Zamknąć pokrywę, wymieszać – czas 30 sekund, prędkość 2, obroty wsteczne.
 11. Otworzyć pokrywę, za pomocą łydki zabrać masę ze ścian naczynia. Spróbować, ewentualnie dodać więcej przypraw.
 12. Za pomocą łydki przełożyć masę do innego naczynia. Z masy formować okrągłe kotleciki, układać je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C, piec ok 20 min. Podawać jako danie obiadowe lub przekąskę, np. z sosem jogurtowym i surówkami.
-

Wskazówki :

- Do kotlecików można dodać pokrojone suszone pomidory.
- Kotleciki można również panierować w bułce tartej i usmażyć na oleju.