



Kotleciki rybne jak w przedszkolu

10 sierpnia 2009

Ten przepis to klasyka przedszkolnego menu, przynajmniej za moich czasów, czyli jakieś ćwierć wieku temu. Kotleciki rybne są nieśmiertelne i nadają się dla wszystkich, którzy nie lubią ryby w postaci przypominającej rybę lub dla dzieciaków zamiast gotowych paluszków rybnych. Ewolucją w stosunku do przepisu z przedszkola jest dodanie imbiru i większej ilości pieprzu. Najlepiej smakują zrobione ze świeżej ryby z porannego połowu, ale w praktyce najczęściej robię je po prostu z ryby mrożonej. Kotleciki świetnie komponują się z młodymi ziemniaczkami i mizerią z ogórków ze śmietaną.

Składniki na 3 porcje:

- 300 g ryby (np. filet z mintaja w kostce lub inna biała ryba, może być mrożona)
- 1 czerstwa bułka pszenna
- 1 szklanka mleka
- 1 cebula
- 1 jajko
- imbir (wielkości połowy kciuka)
- 1 ząbek czosnku
- natka pietruszki
- sól&pieprz
- olej do smażenia
- żółta masła

Przygotowanie:

1. Rybę rozmrażamy i odsączamy z nadmiaru wody, ewentualnie filet oczyszczamy i oddzielamy od skóry.
2. Czerstwą bułkę zalewamy mlekiem i moczymy do miękkości.
3. Cebulę bardzo drobno kroimy i szklimy na maśle na patelni.
4. Rozgniatamy czosnek, obieramy imbir, siekamy pietruszkę.
5. Rybę, odsączoną bułkę, czosnek i imbir mielimy w blenderze lub mielimy w maszynce do mięsa.
6. Do zmielonej masy dodajemy jajko, cebulę, pieprz, sól i natkę i dokładnie mieszamy.
7. Rozgrzewamy na patelni olej. Z masy formujemy kulki pożądanej wielkości, obtaczamy je w mące i lekko spłaszczamy. Kładziemy na patelni i smażymy z obu stron na złoto-brązowy kolor.