# Kotlety mielone z cukinią

data aktualizacji: 2020.08.23  autor: Redakcja

**Składniki:**

- 400 g mięsa mielonego
- 1 jajko
- 1 średnia cukinia
- 1 mała cebula
- 1 mały ząbek czosnku
- pół pęczka świeżego koperku

- sól i pieprz do smaku
- bułka tarta do panierowania
- olej do smażenia

**Przygotowanie:**

- Cukinię umyć, obrać ze skórki, a następnie zetrzeć na tarce o małych oczkach. Posypać solą i odstawić na ok. 20 minut. Po tym czasie odsączyć cukinię z soków.
- Czosnek obrać, drobno posiekać lub przecisnąć przez praskę.
- Cebulę obrać, pokroić w drobną kosteczkę.
- Koperek umyć, osuszyć i drobno posiekać.
- Do mięsa mielonego wbić jedno jajko, dodać odciśniętą cukinię, drobno posiekaną cebulkę i czosnek, posiekany koperek oraz sól i pieprz do smaku. Wszystko ze sobą bardzo dokładnie wymieszać i wyrabiać mięso mielone przez parę minut, Następnie mięso mielone podzielić na części i uformować z nich klopsiki.  Lekko je spłaszczyć i obtoczyć w bułce tartej.
- Na patelni rozgrzać olej. Kotleciki smażyć na średnim ogniu, z obu stron na złoty kolor. Po ich zarumienieniu przykryć patelnię pokrywką i podusić je jeszcze przez ok. 2 minuty na bardzo małym ogniu. Podawać np. z ziemniakami z wody i ulubioną surówką.

Źródło: https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/36662-kotlety-mielone-z-cukinia