

Рисовые котлетки со шпинатом в сырной корочке

2010-05-19 23:22:05



Эти котлетки подходят для нестрогих вегетарианцев и не смотря на составляющие они очень сытные!

Нам понадобится: 1 полный стакан сухого риса 1 упаковка замороженного измельчённого шпината 1 луковица 1 яйцо пару столовых ложек натёртого пармезана панировочные сухари

- Шпинат размораживаем и отжимаем.
- Рис отвариваем в воде до готовности.
- Лук обжариваем на растительном масле до прозрачности и добавляем к нему шпинат, обжариваем около 5 минут.
- В рис вмешиваем шпинат, яйцо, солим и перчим, хорошо размешиваем.



- Панировочные сухари смешиваем с натёртым пармезаном.
- Из риса со шпинатом лепим котлетки, обваливаем их в панировочной смеси и жарим с обеих сторон в растительном масле.

Приятного аппетита!

© www.njama.ru