



Kotleciki z kurczaka z suszonymi pomidorami i słonecznikiem

Kotleciki z kurczaka z suszonymi pomidorami i słonecznikiem, które uwielbiam za smak i łatwość przygotowania, i... za wspomnienia! ☐ Ja w ogóle lubię wszelkiego typu kotleciki, bo ile pomysłów czy posiadanych składników tyle możliwości, a obiad dzięki temu nigdy nie jest nudny! Co więcej – jest to świetna propozycja dla dzieci! Można je podać na obiad z ziemniakami, ryżem czy kaszą i surówką lub jako przekąskę imprezową (wtedy dobrze podać z sosem/dipem). I co ważne – jest to **danie z typu oszczędnych** ☐ zwykłych kotlecików z piersi kurczaka (takich wiesz-po prostu w panierce) z tej porcji mięsa nie wyjdzie aż tyle! Dzięki zmieszaniu pokrojonego mięsa z ciastem a'la naleśnikowym zwiększamy znacznie ich ilość (wyszło mi dokładnie 16 kotlecików takich jak widać na zdjęciu), ale i sytość. Propozycja doskonała, gdy na obiedzie nagle pojawia się więcej osób (np. dziecko przyprowdzi koleżankę/kolegę ze szkoły), bo jedną porcją mięsa obdzielisz więcej osób ☐

Pierwszy raz takie **siekane kotleciki** jadłam jeszcze w liceum, gdy nocowałam u Przyjaciółki (pozdrawiam, jeśli to czytasz!;)). Jej Mama zrobiła nam takie na obiad następnego dnia. Potem przepis ruszył dalej, bo (chyba) każda z nas przyniosła go do domu ☐ robiłam je kilka razy, początkowo według oryginału (czyli po prostu paprykowe), a potem zgubiłam przepis! Ale nadal pamiętam kartkę z nim (jestem trochę wzrokowcem), mniej więcej kojarzyłam większość składników i robiłam już jak mi się tam udało, bo, jak wspomniałam, możliwości jest bardzo dużo.

Tym razem postawiłam na najbardziej lubiane przez nas połączenie, czyli lekko kwaskowe suszone pomidory, słodka papryka mielona i delikatnie chrupiący słonecznik – całość gwarantuje doskonały smak!

Polecam te kotleciki, bo to rewelacyjny pomysł na pyszny i niebanalny obiad!
Podaję różnie – jako część obiadu do ziemniaków i surówki lub jako przekąskę z dipem (uwielbiam z czosnkowym).

P.s. Wpis jest ten sam, ale ma odświeżone zdjęcia.

KOTLECICKI Z KURCZAKA Z SUSZONYMI POMIDORAMI I SŁONECZNIKIEM

Składniki:

1,5 piersi z kurczaka
5 suszonych pomidorów z oleju
3 łyżki ziaren słonecznika
2 jajka
1/2 szkl. mleka
1/2 szkl. mąki pszennej
2 łyżki mąki ziemniaczanej
1 łyżka słodkiej papryki
sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Jajka roztrzep w misce, dodaj mleko, obie mąki, słodką paprykę, sól i pieprz. Wymieszaj do uzyskania ciasta gęstszego niż na naleśniki. Mięso z kurczaka pokrój w drobną kosteczkę, wrzuć do ciasta w misce, dodaj drobno pokrojone suszone pomidory i ziarna słonecznika. Wszystko razem dokładnie wymieszaj.

Na patelni rozgrzej olej rzepakowy, łyżką wykładaj porcje ciasta i formuj kotleciki. Smaż z obu stron na złoty (złotoczerwony?) kolor. Wyjmuj na talerz z ręcznikiem papierowym.



Zobacz też mój przepis na [Ryżowo-marchewkowe kotleciki drobiowe!](#)

