

Brokkoli-spinati kotletid ürdise hapukoorega

Neljale

Kotletid

50 g šalottsibulat
80 g fenkolit ehk apteegitilli
150 g brokkolit
50 g toiduõli
60 g külmutatud spinatit
1 munakollane
20 g nisujahu
maitse järgi soola

Ürdine hapukoore

200 g hapukoort
5 g värsket tilli
20 g rohelist sibulat
5 g lehtpetersell
5 g küüslauku
maitse järgi sidrunimahla
maitse järgi soola



Kotlettide jaoks koori sibul. Haki sibul ning fenkol väikesteks kuubikuteks. Riivi brokoli jämeda riiviga. Lisa tükeldatud spinat. Kui kasutad külmutatud spinatit, sulata spinat ja pigista liigsest vedelikust. Seejärel lisa ülejäänud komponendid ja maitsesta soolaga. Vormi kotletid ja prae mõlemalt poolt pannil kuldseks.

Ürdise hapukoore valmistamiseks haki ürdid, riivi küüslauk ja natuke sidruni koort ning sega kõik hapukoore hulka. Pigista segule maitse järgi sidrunimahla ning lisa soola. Sega läbi ja serveeri koos kotlettidega.

Toredat kokkamist!

Retsepti autor Aleksander Nikoškov

🍷 Hoia puhtust – pese käsi. Hoia toidu valmistamise koht, tööpinnad ja -vahendid ja nõud puhtana.

🍴 Väldi toore kala, mereandide, liha ning söömiseks valmis tehtud toidu kokkupuudet.

🔍 Kuumuta toitu vähemalt üle 70 °C sisetemperatuurini.

❄️ Säilita toitu õigel temperatuuril, jälgi toidu pakendil olevat säilimisaega ja säilitamistingimusi.

🔥 Sulata toit õigesti – loe juhiseid pakendil.

💧 Kasuta puhast vett ja värsket toorainet.