

PIKŠAS KOTLETES

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 1 iepakojums saldētas pikšas smalkmasas (450 g)
- 1 sīpols
- 3 ķiploka daiviņas
- 1 ola
- 2 ēdamkarotes kviešu rīvmaizes masai
- 2 ēdamkarotes kviešu miltu
(miltus un rīvmaizi var aizstāt ar turku zirņu miltiem)
- Jodētais sāls, malti melnie pipari, malts muskatrieksts
- 1 tējkarote Extra Virgine olīveļļas kotletēm + cepšanai

Mērcei:

Grieķu jogurts, zaļumi – kinza, laims, 1 rīvēts ābols

Recepti piedāvā Rīgas Dzemdību nama uztura speciāliste Liene Sondore.



Pagatavošana:

1. Sīpolu notīra un smalki sakapā.
2. Zivs masu liek bļodā, nenolejot tās šķidrumu, pievieno smalki sakapātu sīpolu, izspiestas ķiploku daiviņas, sāli, piparus un garšvielas pēc izvēles. Pielej 1 tējkaroti eļļas. Visu samaisa, līdz izveidojas vijīga masa.
3. Masai pievieno 2 ēdamkarotes kviešu miltu un divas ēdamkarotes rīvmaizes. Samaisa.
4. Pannā uzkarsē eļļu un cep kotletes no abām pusēm viegli brūnas; katru pusi cep 2-3 minūtes. Kotletes var cept uz 200° C sakarsētā cepeškrāsnī ~10-15 minūtes.
5. Pasniedz ar mērci: jogurtā iemaisa sarīvētu ābolu, kinzu vai citus zaļumus pēc izvēles un pēc garšas pievieno laima sulu. Maltīte lieliski garšos ar bietēm – ceptām cepeškrāsnī, tvaicētām, vārītām!

SIA "Rīgas Dzemdību nams"

Miera iela 45, Rīga

T. +371 67011225

www.rdn.lv

f dzemdibunams

t dzemdibunams

o dzemdibunams

