

Ruszamy w plener

Kotleciki z ciecierzycy smakiem kwietnia w konkursie „Rudzkie smaki”. Przepis na lekkie wiosenne danie nadesłała Adrianna Szefer z Rudy Śląskiej.

Do końca maja do rudzkiego magistratu można przesyłać propozycje na danie dla mamy. Podsumowaniem tej edycji konkursu, podobnie jak w latach ubiegłych, będzie kalendarz kulinarny z przepisami laureatów poszczególnych miesięcy.

– *Kotleciki mogą stanowić zarówno przekąskę, jak i danie obiadowe. Są lekkie i za każdym razem możemy nadać im inny smak – mówi laureatka. – Świetnie nadają się na posiłek w plenerze – dodaje. Do kaszy jaglanej i ciecierzycy, które są bazą kotlecików, możemy dodać inne, wcześniej przesmażone warzywa (cukinia, pieczarki, marchew) albo same zioła (pietruszka, szczypiorek czy bazyli).*

Z
kolei hasłem maja w VI edycji konkursu „Rudzkie smaki” jest „danie dla mamy”. – *Czekamy na przepisy na potrawy, które ucieszą i zaskoczą nasze mamy – mówi Iwona Małyska z Wydziału Komunikacji Społecznej i Promocji Miasta. – Proste w przygotowaniu przez dzieci, ale pięknie podane będą najlepszym prezentem z okazji Dnia Matki – dodaje. W poprzednich edycjach konkursu były już słodkie propozycje: tort dla mamy czy mus z białej czekolady z malinami. Czas na danie lub przekąskę. Najciekawszy przepis zostanie wybrany „smakiem maja”, a jego autor otrzyma nagrodę. Ponadto*

przepis znajdzie się w kalendarzu kulinarnym na 2020 rok.

Receptury

wraz ze zdjęciem można przesyłać drogą mailową na adres media@ruda-sl.pl,

pocztą na adres Urzędu Miasta z dopiskiem „Rudzkie smaki”, bądź składać

osobiście w Wydziale Komunikacji Społecznej i Promocji Miasta (p. 325).

Zapraszamy do kulinarnej zabawy nie tylko mieszkańców Rudy Śląskiej, ale całego regionu.

Kotleciki z ciecierzycy

(przepis
na 9 sztuk):

1
puszka ciecioroki

1
torebka kaszy jaglanej

1
mała papryka

1
mała cebula

2-3
ząbki czosnku

1
jajko

natka
pietruszki

sól,

pieprz, curry, bułka tarta

Kaszę

jaglana płuczemy w woreczku pod bieżącą wodą i gotujemy około 15 minut (zgodnie z instrukcją na opakowaniu). Ciecierzycę odsączamy z zalewy, blendujemy lub rozgniatamy widelcem na niezbyt gładką masę. Przekładamy do miski, dodajemy ugotowaną kaszę.

Cebulę

i paprykę kroimy w kostkę. Czosnek obieramy i przeciskamy przez prasę lub siekamy. Na patelni podsmażamy cebulę, aż do zeszklenia, dodajemy czosnek i paprykę. Chwilę razem podsmażamy i dodajemy do kaszy i ciecierzycy.

Całość

doprawiamy do smaku solą, pieprzem i curry. Dodajemy posiekaną natkę pietruszki, jajko i dokładnie mieszamy całą masę. Wilgotnymi dłońmi formujemy kotleciki i obtaczamy je w bułce tartej. Smażymy przez kilka minut z każdej strony, aż kotleciki się zarumienią. Podajemy z ulubionymi dodatkami i ewentualnie sosem, np. czosnkowym.