**Kultowy klasyk w jesiennym wydaniu – kotlety jajeczne z papryką na grillowanej cukinii**

**Szukacie pomysłu na szybki i pyszny obiad bez mięsa? Proponujemy kotlety jajeczne! Są łatwe do zrobienia, bardzo sycące i niedrogie. Poniżej znajdziecie prosty przepis na wersję z papryką, która dodaje im wyrazistości. Kropkę nad i stanowi grillowana cukinia.**

Doskonale znane z okresu PRL-u kotlety jajeczne do dziś mają swoich zwolenników i wielu osobom kojarzą się ze smakami dzieciństwa. Jej podstawę stanowi składnik, który zwykle zawsze mamy w lodówce – jajka! Do przygotowania kotletów musimy najpierw ugotować je na twardo. Nie jest to wielka sztuka, warto jednak przypomnieć sobie sprawdzony sposób na ich idealne przyrządzenie.

 - Jaja najlepiej wyjąć z lodówki trochę wcześniej, aby miały temperaturę pokojową – radzi Tomasz Jokiel, ekspert marki Fermy Drobiu Jokiel. – Zalewamy je zimną wodą i ustawiamy palnik na taką moc, aby woda delikatnie się gotowała, ale nie bulgotała nadmiernie. Czas gotowania zależy przede wszystkim od wielkości jajka. Można przyjąć, że jaja w rozmiarze S gotujemy przez około 8 minut od chwili, gdy woda zacznie wrzeć, rozmiar M potrzebuje ok. 9 minut, a rozmiar L do 10 minut. Pamiętajmy, żeby jajek nie gotować zbyt długo, ponieważ wokół żółtka może pojawić się ciemna obwódka. Po ugotowaniu jaja schładzamy. Nie czekamy jednak z ich obieraniem do całkowitego wystudzenia, ponieważ zimne jajka gorzej się obierają.

**Dobra baza do różnych dodatków**

Jajka na twardo są neutralne w smaku, dlatego do przygotowywanych z nich kotletów można dopasować różnorodne dodatki. Z tego względu istnieje mnóstwo wariacji przepisu na kotlety jajeczne, można więc wypróbować różne wersje i znaleźć swoją ulubioną. Często dodawane są do nich pieczarki, ser, kalafior lub brokuł. Bułkę tartą można zastąpić płatkami owsianymi, mąką ryżową, płatkami kukurydzianymi lub panko.

Jesień to doskonała pora, żeby wypróbować kotlety jajeczne z warzywami – proponujemy wersję z czerwoną papryką, która doda im wyrazistości. Polecamy zaserwować je na grillowanej cukinii, dzięki czemu danie zyska bardziej wyrafinowany charakter.

**Przepis na kotlety jajeczne z papryką na grillowanej cukinii**

**Składniki na 6 sztuk:**

- 7 jaj rozmiar M lub L Fermy Drobiu Jokiel

- 2 papryki

- 1 mała cebula

- 4 plasterki szynki wędzonej

- 50 g sera żółtego

- 1 łyżeczka musztardy

- 200 g bułki tartej

- 3 łyżki masła klarowanego

- 2 cukinie

**Sposób przygotowania:**

Gotujemy na twardo 4 jaja, a następnie obieramy ze skorupek, siekamy w kostkę i wkładamy do miski. Paprykę wrzucamy do wrzątku i gotujemy przez ok. 4 minuty. Odcedzamy i przelewamy zimną wodą. Po odsączeniu i osuszeniu, siekamy i dodajemy do jajek. Cebulę obieramy i kroimy w kostkę. Podsmażamy na rozgrzanej oliwie do zeszklenia, a następnie przekładamy do miski ze składnikami.

Szynkę kroimy w kostkę i podsmażamy aż się zarumieni. Przekładamy do miski ze składnikami, dodajemy starty ser, musztardę, wbijamy 2 surowe jajka oraz dodajemy 3 łyżki tartej bułki. Doprawiamy solą i pieprzem, a następnie dokładnie mieszamy.

Wysypujemy bułkę tartą na jeden talerz, a na drugi roztrzepane surowe jajo. Nabieramy porcję masy, formujemy kotlecik, moczymy w surowym jajku, a następnie obtaczamy w bułce. Odkładamy na talerz. Powtarzamy tę czynność do wyczerpania masy.

Rozgrzewamy tłuszcz na patelni, układamy kotlety i smażymy na średnim ogniu na złoty kolor przez ok. 4 minuty. Przewracamy na drugą stronę i powtarzamy smażenie.

Cukinie myjemy i kroimy w plasterki o grubości 5 mm. Posypujemy solą i tłuczonym, kolorowym pieprzem. Grillujemy z dwóch stron do uzyskania miękkości. Podajemy razem z kotletami.

Smacznego!

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice). www.fdjokiel.pl