**Рецепт "Котлеты постные ":**

•Картофель (Среднего размера) — 4 шт

•Морковь (Среднего размера) — 1 шт

•Кукуруза (Консервированная кукуруза) — 2 ст. л.

•Горошек (Консервированный, или свежий зелёный горошек) — 2 ст. л.

•Помидор (Среднего размера) — 1/4 шт

•Сок лимона (Свежевыжатый сок лимона) — 1 ст. л.

•Лук (Небольшая луковица) — 1/2 шт

•Чеснок (Долька чеснока) — 1 шт

•Зелень петрушки — 2 ст. л.

•Соль — 1 ч. л.

•Специи (Чёрный перец, красный перец "Чили", куркума- по вкусу)

•Мука

•Вода

•Панировочные сухари

•Масло (Масло для жарки)

Отварить картофель и морковь.

Добавьте в воду немного соли и лавровый лист. Морковку варите минут пять, до полуготовности, а картошку варите до мягкости минут 20-40 (в зависимости от размера). Картошку и морковку следует варить в кожуре.

Пока варится картошка, смешайте - горошек, кукурузу, зелень. Достаньте сваренную картошку и опустите её на пару минут в холодную воду- так очистить от кожицы будет гораздо легче. Затем, растолките картошку в тарелке и добавьте соль и специи, порезанные морковку, помидоры, лук и чеснок.

Добавьте к картошке приготовленную нами смесь овощей и хорошенько всё перемешайте.

Теперь приготовьте панировочные сухари и тесто. Тесто : смешайте муку с водой, до получения жидкой массы (как на блины) и чуть-чуть подсолите. Панировочные сухари можно купить готовые, либо приготовить самостоятельно - для этого достаточно подсушить белый хлеб и растолочь.

Из полученной картофельно-овощной массы слепите котлеты.

Окуните их в тесто. Поваляйте в сухариках. И жарьте в масле, на среднем огне, до золотисто-коричневой, румяной корочки.