Капустные котлеты с манкой

На 100 грамм:
Калорийность: **54,23 ккал.**
Белки: **2,5 г.**
Жиры: **1,84 г.**
Углеводы: **6,79 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/kapustnye-kotlety-s-mankoj/

Ингредиенты:
- белокочанная капуста - 1 штука
- молоко - 50 мл
- яйцо - 1 штука
- манная крупа - 2 столовые ложки
- мука пшеничная - 1 столовая ложка
- растительное масло - 1 столовая ложка
- топленое молоко - 1 столовая ложка
- соль по вкусу

Приготовление:
Манку залейте горячим молоком и оставьте разбухнуть.
Мелко нарубите капусту, залейте подсоленным кипятком и оставьте на 30 секунд. Слейте воду и отожмите капусту.
В манку с молоком добавьте капусту, яйцо и соль. Перемешайте и дайте минуту постоять.
Если капуста дала сок, добавьте столовую ложку манки или муки.
Разогрейте масло на сковороде, выложите фарш столовой ложкой и обжарьте котлеты с двух сторон до готовности.