



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > [Kotlety z ciecierzycą i suszonymi pomidorami](#)



## Kotlety z ciecierzycą i suszonymi pomidorami

★★★★★ (60)

60 minut+

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**375 kcal** / 1 porcję (115 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>325.10 kcal</b> 16.26%	Białko <b>12.91 g</b> 25.82%	Węglowod. <b>33.89 g</b> 12.55%	Tłuszcze <b>17.63 g</b> 25.19%	Błonnik <b>9.20 g</b> 36.8%	<b>GDA</b> <b>16.26%</b>
----------------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Ciecierzycza, nasiona suche - 300g (1 ½ szklanki)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Cebula czerwona - 100g (sztućka)
- Pomidor suszony w oleju - 100g (5 plasterków)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Tahini - 36g (3 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 80g (8 łyżek stołowych)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Kurkuma - 3g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 20g (2 łyżki stołowe)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ciecierzycę przepłucz i namocz przez noc w zimnej wodzie. Następnego dnia odsącz i gotuj we wrzącej wodzie przez ok. godzinę.

**KROK 2:** W międzyczasie posiekaj natkę pietruszki oraz pokrój cebulę i suszone pomidory. Gotowe składniki przełóż do miski blendera, dodaj czosnek i miksuj do uzyskania gładkiej masy.

**KROK 3:** Połowę porcji ugotowanej i odcedzonej ciecierzycy przełóż do miski blendera ze zmiksowanymi wcześniej składnikami, dodaj słodką i ostrą paprykę, kurkumę, sól, pieprz, tahini i ponownie zblenduj do połączenia się składników.

**KROK 4:** Dodaj resztę ciecierzycy i miksuj do momentu uzyskania konsystencji pasty. Jeśli masa będzie za sucha, dodaj kilka łyżek wody.

**KROK 5:** Tak przygotowaną masę przełóż do miski, przykryj folią spożywczą i włóż do lodówki na ok. 45 minut.

**KROK 6:** Po tym czasie wyjmij masę z lodówki i zwilżonymi dłońmi formuj kotlety.

**KROK 7:** Uformowane kotlety obtaczaj kolejno w tartych orzechach włoskich i smaż na oleju na złoto, z obu stron.

Wskazówki:

Zamiast suchej ciecierzycy, można użyć tej w puszcze. Należy jednak pamiętać o dokładnym wypłukaniu jej z zalewy i osuszeniu.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

