



Kotlety z kaszy jaglanej

★★★★★ (20)

60 minut

5 osób

łatwy

Wartości odżywcze

318 kcal / 1 porcję (377 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 84.43 kcal 4.22%	Białko 2.77 g 5.54%	Węglowod. 12.68 g 4.7%	Tłuszcze 3.47 g 4.96%	Błonnik 2.21 g 8.84%	GDA 4.22 %
-------------------------------------	---------------------------	------------------------------	-----------------------------	----------------------------	----------------------

Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Woda ciepła - 720g (3 szklanki)
- Pieczarki - 500g (25 sztuk)
- Płatki owsiane górskie - 75g (7 ½ łyżki stołowej)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Cebula - 300g (3 ⅔ sztuki)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 50g (5 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Otępy pszenne - 32g (8 łyżek stołowych)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę jaglaną przepłucz na sicie. Zagotuj w granku 3 szklanki wody. Na gotującą się wodę wrzuć kaszę i przykryj pokrywką. Od ponownego zagotowania gotuj jeszcze 5 minut, wyłącz gaz i zostaw kaszę pod przykryciem, aby doszła i stała się sypka. Odczekaj około 20 minut.

KROK 2: Cebule obierz i pokrój w kostkę. Następnie ją podsmaż na patelni z rozgrzanym wcześniej olejem.

KROK 3: Pieczarki oczyść, przepłucz i krojów w plasterki. Podsmaż je na rozgrzanym na oleju. Gdy są gotowe lekko rozdrobnij je w malakserze (lub blenderem) na bardzo drobno.

KROK 4: Płatki owsiane zmiel w młynku do kawy na drobny proszek.

KROK 5: Do dużej miski przesyp ciepłą, ale nie gorącą kaszę, rozdrobnione pieczarki, podsmażoną cebulę, poszatkowaną wcześniej natkę pietruszki, a także sporo pieprzu i soli. Dobrze wymieszaj całą masę. Na koniec dodaj mielone płatki owsiane i ponownie dobrze wymieszaj. Masa na kotlety powinna być dość twarda i łatwo się formować.

KROK 6: Z masy uformuj kotlety, obtocz w otępach pszennych i smaź na rozgrzanym oleju po kilka minut z każdej strony.

*Podawaj z warzywami lub zieloną sałatą z ogórkiem.

**Kotlety z kaszy jaglanej to świetne i bardzo pożywne danie obiadowe. Można skomponować je także w wersji bez glutenu, gdy użyjemy płatków owsianych bezglutenowych i obtoczmy także w nich całą masę (zamiast używać otęp pszennych). Kotlety z kaszy jaglanej to propozycja nie tylko dla wegan i wegetarian, ale także dla każdego, bez względu na wiek.

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

