



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kotleciki z kaszą jaglaną i soczewicą z nutą czarnuszki



Kotleciki z kaszą jaglaną i soczewicą z nutą czarnuszki

★★★★★ (5)

🕒 50 minut

🍴 4 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

549 kcal / 1 porcję (180 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 304.71 kcal 15.24%	🍗 Białko 11.66 g 23.32%	📦 Węglowod. 47.73 g 17.68%	🌿 Tłuszcze 9.37 g 13.39%	🌾 Błonnik 4.70 g 18.8%	GDA 15.24%
------------------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 195g
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 50g (5 łyżek stołowych)
- Płatki owsiane górskie - 40g (4 łyżki stołowe)
- Czarnuszka - 25g (5 łyżeczek)
- Mąka kukurydziana - 75g (5 łyżek stołowych)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)
- Curry - 6g (2 łyżeczki)
- Majeranek otarty, suszony - 6g (2 łyżeczki)
- Sos sojowy bezglutenowy - 30g (3 łyżki stołowe)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nastaw na 180 st. C. Soczewicę ugotuj na małym ogniu w 2 szklankach wody, przez ok. 15 minut na średnim ogniu. Płatki owsiane bezglutenowe zalej wrzątkiem do wysokości płatków i odstaw do namoczenia.

KROK 2: Kaszę jaglaną przepłucz i ugotuj na małym ogniu w dwukrotnie większej ilości wody, do momentu aż odparuje wodę.

KROK 3: Cebulę i 3 ząbki czosnku posiekaj drobno i zeszklij na niewielkiej ilości oleju. Ugotowaną kaszę i soczewicę wymieszaj razem ze sobą. Dodaj podsmażoną cebulę wraz z czosnkiem, namoczonymi wcześniej płatkami owsianymi oraz przeciętymi przez praskę pozostałymi ząbkami czosnku.

KROK 4: Następnie dodaj: kolejno olej, sos sojowy i pozostałe przyprawy, całość wymieszaj dłońmi.

KROK 5: Na końcu dosyp mąkę kukurydzianą, suche płatki owsiane i czarnuszkę. Papierem wyłóż blachę, posmaruj całą powierzchnię olejem (najlepiej przy pomocy pędzelka). Rękami uformujemy pulpeciki, wielkości dłoni zaciśniętej w łódce (nie należy przejmować się tym, że masa przykleja się).

KROK 6: Wstaw burgery do piekarnika na ok. 20 minut. Następnie nastaw termoobieg i po 5 minutach przełóż wszystkie burgery na drugą stronę. Na drugiej stronie piecz burgery przez kolejne 25 minut.

*Podawaj z pieczoną fasolką szparagową i pomidorkami koktajlowymi.

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

