

Kotlety z ciecierzycą i suszonymi pomidorami

★★★★★½ (60)

60 minut+ | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

375 kcal / 1 porcję (115 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
325.10 kcal	**12.91** g	**33.89** g	**17.63** g	**9.20** g	**16.26** %
16.26%	25.82%	12.55%	25.19%	36.8%	

Składniki

- Ciecierzyca, nasiona suche - 300g (1 ½ szklanki)
- Natka pietruszki siekana - 36g (6 łyżeczek)
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Pomidor suszony w oleju - 100g (5 plastrów)
- 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 misy blendera, dodaj czosnek i miksuj do uzyskania gładkiej masy.

KROK 3: Połowę porcji ugotowanej i odcedzonej ciecierzycy przełóż do misy 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 puszce. 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