



Kotlety z cieciorki i komosy ryżowej

★★★★★ (3)

25 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

416 kcal / 1 porcję (204 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 204.03 kcal 10.2%	Białko 5.30 g 10.6%	Węglowod. 20.98 g 7.77%	Tłuszcze 11.70 g 16.71%	Błonnik 2.56 g 10.24%	GDA 10.2%
---	----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

Składniki

- Quinoa - komosa ryżowa - 90g (½ szklanki)
- Ciecierzycza z puszki - 85g (½ szklanki)
- Czosnek duży - 5g (ząbek)
- Cebula dymka - 80g (4 sztuki)
- Natka pietruszki pęczek - 18g (pęczek)
- Cytryna - 90g (9 plasterów)
- Oliwa z oliwek - 40g (4 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Komosę ryżową ugotuj wg przepisu na opakowaniu i ostudź do temperatury pokojowej. Cebulkę pokrój w kostkę, czosnek rozgnieć a pietruszkę posiekaj. Z cytryny zetrzyj skórkę.

KROK 2: Cieciorkę przełóż do miski i rozgnieć dokładnie widelcem, dodaj ugotowaną komosę, czosnek, cebulkę, skórkę cytrynową i oliwę. Dokładnie wymieszaj całość.

KROK 3: Masę na kotleciki z miksuj blenderem do momentu powstania zwartej konsystencji, łatwej do formowania.

KROK 4: Przygotowaną masę formuj w kulki, spłaszczaj je i odkładaj na talerz. Na nieprzywierającej patelni rozgrzej ok. 2 łyżki oliwy, smaż kotleciki na średnim ogniu z dwóch stron przez ok. 3 minuty. Odsączaj je na papierze ręcznikowym z nadmiaru tłuszczu.

Smacznego!

