



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Kotlety z ciecierzycą i suszonymi pomidorami



Kotlety z ciecierzycą i suszonymi pomidorami

★★★★★ (55)



60



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

375 kcal / 1 porcję (115 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Ciecierzycy, 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 smaź 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

