



Kotleciki z warzyw i kaszy

Autor: Niezapominajka

Danie: **Obiad,**

Osób: **4**

Czas: **Do 1h**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1
Kaszę wsypać na sito i 2 razy przelać zimną i wrzącą wodą. Następnie ugotować w osolonej wodzie. Pieczarki i paprykę bez nasion pokroić w drobną kostkę. Na łyżce rozgrzanej oliwy zeszklić drobno pokrojoną cebulę i czosnek. Wsypać pieczarki z papryką, podsmażyć i ostudzić.

Krok 2
Liście jarmużu blanszować w wodzie, osączyć, oczyścić z grubych nerwów, resztę posiekać. Podsmażoną paprykę z pieczarkami i jarmuż połączyć z ugotowaną, zimną kaszą.

Krok 3
Wbić jajko, wsypać mąkę i 2-3 łyżki bułki tartej.

Krok 4
Przyprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym, dokładnie wymieszać. Zamoczoną w wodzie łyżką nabierać porcje kaszy, formować kotleciki i obtaczać w bułce tartej.

Krok 5
Na rozgrzanym oleju rumienić z obu stron na złoty kolor. Usmażone osączyć na papierowym ręczniku.

Składniki:

- 15 dag kaszy jaglanej
- 10 dag pieczarek
- 1 cebula
- 0,5 papryki
- 3-4 liście jarmużu
- 1 ząbek czosnku
- 1 jajko
- 2 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej
- Bułka tarta
- Sól do smaku
- Sos sojowy do smaku
- Pieprz do smaku
- Olej