Kotlety z kalafiora i kaszy jaglanej

Autor: najlepszewkuchni.pl

Szybkie i proste w przygotowaniu wegetariańskie kotlety z kalafiora i kaszy jaglanej. Prawdziwa bomba witamin oraz minerałów, a także sprytny pomysł na przemycenie warzyw do dziecięcego jadłospisu. Smakują dobrze również na zimno, dlatego można spakować je do lunchboxa i zabrać do pracy lub szkoły.

Danie: **Obiad,**

Osób: **2-3**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1
Kaszę jaglaną upraż w suchym garnku, a następnie zalej 250 ml wody. Lekko posól. Gotuj pod przykryciem, aż do wchłonięcia wody. Jeśli kasza nadal jest twarda, wlej trochę wody i dogotuj ją.

Krok 2
Kalafiora podziel na różyczki i ugotuj w osolonej wodzie. Odcedź i rozgnieć tłuczkiem na puree.

Krok 3
W misce połącz ugotowaną kaszę, kalafiora, starty ser, 2 łyżki bułki tartej, jajko i zioła prowansalskie. Popieprz i posól według uznania. Dokładnie wymieszaj.

Krok 4
Na patelni rozgrzej olej. Na talerz wysyp bułkę tartą. Z masy formuj kotlety, a następnie obtaczaj je w bułce tartej. Smaż na rozgrzanym oleju z obu stron, aż do zarumienienia. Podawaj z ulubionym dipem śmietanowym Mlekpol. Smacznego!

Składniki:

- 1 kalafior
- 100 g kaszy jaglanej
- 50 g sera Gouda Mlekpol
- 2 łyżki bułki tartej + do obtoczenia
- 1 jajko
- 1 łyżka ziół prowansalskich
- sól
- pieprz
- olej