




Genialne kotleciki jaglane z kimchi

 Mikołaj Bator

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [z grilla](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

kasza jaglana - 1 szklanka
woda - 2 szklanka
słoik kimchi - 300 g
płatki owsiane - 50 g
mąka z ciecierzycy - 50 g

sos sojowy - 2 łyżka
suszony liść kolendry - 1 łyżeczka
tymianek - 1 łyżeczka
czosnek granulowany - 1 łyżeczka
kminek mielony - 1/2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Kotleciki jaglane jedliście już z pewnością po wielokroć i w różnorodnych odsłonach, wszak jagły to najstarsza i jak mówią specjaliści jedna z najzdrowszych kasz. Powinna stać gościem na naszych talerzach, dlatego warto trzymać w zanadru rozmaite wersje jej podawania. Bazą naszych „kotletów idealnych” jest szczerze przez nas ukochane, ostre i aromatyczne kimchi. Sprawdźcie, czy po odłożeniu widelca, nie powiecie przypadkiem: Mmm, idealne... Bardzo polecam jaglane kotlety jako bazę pysznych burgerów. Idealnym dopełnieniem takiego dania jest majonez mango-curry. Uwaga: dzieci też to lubią!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną ugotuj w dwóch szklankach wody ze szczyptą soli na małym ogniu pod przykryciem. Wystudź.

KROK 2: Kimchi odcisnij z nadmiaru soków, następnie zblenduj na gładką masę. Połącz kaszę jaglaną, kimchi oraz pozostałe składniki. Wyrabiaj rękami do momentu uzyskania łatwo dającej się formować masy. Odstaw na 10 minut.

KROK 3: Formuj kotlety ulubionej wielkości i smaż na odrobinie tłuszczu.