




## Kotleciki z fasoli czarnej i kaszy gryczanej

 Dorota Duszak

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

### Warto wiedzieć:

 170 min

 średni

 3 porcje

### Składniki:

fasola czarna bio - 100 g

kasza gryczana bio - 1/2 szklanka

natka pietruszki - 1 garść

płatki jaglane bio - 1/2 szklanka

masło sklarowane - 2 łyżka

cebula liofilizowana - 1 łyżka

jajko - 1 szt.

majeranek - 1 łyżka

tymianek - 1 szczypta

lubczyk - 1 szczypta

sól - 1 + 1/2 łyżeczka

pieprz - 1/4 łyżeczka

wodorost kombu - 5 cm

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Fasolę namocz na noc (minimum na 8 godzin). Odcedź i przelej zimną wodą. Wodorost namocz w zimnej wodzie w garnku na 10 minut. Dodaj fasolę. Gotuj 2 godziny na wolnym ogniu. Po tym czasie odcedź.

**KROK 2:** Kaszę ugotuj od wrzącej wody w proporcji 2:1 (1 szklanka wody, 1/2 szklanki kaszy).

**KROK 3:** Kaszę i fasolę wraz z wodorostem przepuść przez maszynkę do mielenia mięsa. Dodaj jajko, płatki jaglane (pozostaw trochę do obsypania kotletów), posiekaną natkę pietruszki, przyprawy ( lubczyk, tymianek, majeranek, sól, pieprz), liofilizowaną cebulę. Składniki wymieszaj. W razie potrzeby dopraw do smaku.

**KROK 4:** Przygotuj sobie talerzyk z płatkami jaglanymi do obsypania kotletów i talerzyk z wodą przydatny przy formowaniu kotletów. Mocz dłonie w wodzie i formuj kotlety. Przetóż do talerzyka z płatkami.

**KROK 5:** Obtocz kotlety w płatkach. Następnie

lekką spłaszcz dłoń. Smaż na rozgrzanej patelni na maśle sklarowanym. Dobrego apetytu.