Kotleciki z fasoli

gotujwstylueko.pl

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **meksykańska**

Warto wiedzieć:

20 min | trudny | 6 porcji

Składniki:

- fasolka biała BIO - 2 szklanka
- marchewka - 2 szt.
- mieszanka przypraw (tymianek, szałwia, oregano) - 2 łyżka
- bułka tarta BIO - 1/2 szklanka
- sól morska - 1 szczypta
- orzechy nerkowca BIO - 70 g
- orzechy włoskie BIO - 70 g
- migdały - 70 g

Dodatkowe info:

Kotleciki podajemy na świeżych liściach sałaty ze świeżymi surówkami, np. z rukoli.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolkę dokładnie płuczemy i namaczamy na noc (minimalny czas namaczania - 4 godziny).

KROK 2: Następnie odcedzamy, zalewamy świeżą wodą i gotujemy ok. 2 godzin na wolnym ogniu. Pod koniec gotowania solimy.

KROK 3: Ugotowaną na miękko fasolkę miksujemy razem z poszatkowaną marchewką i cebulą. Dodajemy pozostałe składniki.

KROK 4: Następnie formujemy małe kotleciki i pieczemy w piekarniku w temp. 180 stopni C, ok. 30 minut.

Smacznego!