Pulpeciki z kaszy jaglanej,komosy ryżowej i brokułu

Adriana

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 4 porcje

Składniki:

- Kasza jaglana - 1/2 szklanka
- Komosa ryżowa - 3/4 szklanka
- Brokuł - 1 szt.
- Bułka tarta - 1 szklanka
- Sól - 1 łyżeczka
- Pieprz czarny - 1 łyżeczka
- Natka pietruszki - 1/2 pęk
- Siemie lniane - 2 łyżka
- Olej rzepakowy - 3 łyżka
- Suszony lubczyk - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Komosę ryżową, kaszę jaglaną i brokuł gotujemy.

KROK 2: Po ugotowaniu i ostygnięciu, brokuł przekładamy do miski i blendujemy go. Następnie do brokułu dodajemy ugotowane: quinoę i kaszę jaglaną. Siemię lniane mielimy w młynku do kawy i razem z posiekaną natką pietruszki i przyprawami, dodajemy do pozostałych składników.

KROK 3: Wszystko dokładnie mieszamy. Następnie formujemy małe kuleczki , obtaczamy je w bułce tartej i smażymy na oleju.Można podawać z ziemniakami,ryżem,makaronem,i wszelkimi kaszami. Smacznego.