




Pulpeciki z kaszy jaglanej, komosy ryżowej i brokołu

 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 pęczek
Siemie Iniane - 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 brokołu dodajemy ugotowane: quinoę i kaszę jaglaną. Siemie Iniane 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.