Bezglutenowe wege kotlety z soczewicy i jarmużu :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

60 min

łatwy

3 porcje

Składniki:

- soczewica zielona - 100 g
- cebula czerwona - 1/3 szt.
- jarmuż - 1 szklanka
- czosnek - 2 ząbek
- mąka owsiana bezglutenowa - 1 łyżka
- siemię lniane mielone - 1 łyżka
- ulubione przyprawy i sól - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę należy opłukać, a następnie zalać 250 ml wrzątku i gotować 20-25 minut.

KROK 2: Cebulę, czosnek oraz jarmuż drobno posiekać i dusić z odrobiną wody ok. 20 minut.

KROK 3: Wszystkie składniki przełożyć do miski. Zblendować na gładką masę.
Uformować 6 średnich kotlecików i piec w piekarniku nagrzanym na 180* przez 30 minut.