Dyniowe kotlety jaglane z czarną komosą

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

50 min | łatwy | 18 porcji

Składniki:

- kasza jaglana - 150 g
- czarna komosa ryżowa - 3 łyżka
- dynia hokkaido (mała) - 1 szt.
- ziarna lnu brązowego - 2 łyżka
- curry - 1 łyżeczka
- sól sezamowa - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Z wierzchu chrupiące, a w środku delikatne i miękkie- to jest to!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną opłukać dwukrotnie, dodać komosę i całość ugotować w wodzie- odstawić do całkowitego wystygnięcia.

KROK 2: Dynię obrać ze skórki, usunąć miąższ i pokroić na mniejsze kawałki, po czym ugotować, odcedzić i dodać do ugotowanej kaszy z komosą.

KROK 3: Do całości dodać przyprawy oraz ziarna lnu- całość dokładnie wymieszać.

KROK 4: Z masy uformować kotlety, które piec około 25 minut w 180 stopniach.