Kotleciki jaglane z groszkiem i sos szpinakowy

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 19 porcji

Składniki:

- kotleciki: kasza jaglana - 5 łyżka
- kotleciki: groszek konserwowy - 240 g
- kotleciki: jajo - 1 szt.
- kotleciki: czerwona cebula - 1/2 szt.
- kotleciki: jarmuż sproszkowany - 1 łyżka
- kotleciki: ziarna lnu - trochę trochę
- kotleciki: lubczyk - 1 szczypta
- kotleciki: sól himalajska - 1 szczypta
- kotleciki: pieprz biały - 1 szczypta
- kotleciki: kurkuma - 1 szczypta
- sos: szpinak - 150 g
- sos: czosnek - 2 ząbek
- sos: czerwona cebula - 1/2 szt.
- sos: jogurt nauturalny - 180 g
- sos: passata pomidorowa - 4 łyżka
- sos: olej arganowy - 1 łyżeczka
- sos: sól himalajska - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Lekki obiad lub kolacja, bądź przekąska na imprezę!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kotleciki: Kaszę jaglaną opłukać dwukrotnie i ugotować, następnie wymieszać z pozostałymi składnikami na kotleciki.

KROK 2: Kotleciki: Z masy uformować kotleciki, na wierzchu posypać lnem- piec około 20/25 minut w 190 stopniach.

KROK 3: Sos: Olej rozgrzać, następnie podsmażyć posiekaną cebulę i czosnek. Dodać szpinak, zalać 3-4 łyżkami wody, posolić i chwilę dusić, po czym dodać passatę.

KROK 4: Sos: Po podgrzaniu wszystkiego dodać jogurt i delikatnie wymieszać.