




## Kotleciki z ciecierzycy na sałatce z kuskusem

 Magdalena Nagler - foodmania


Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#)



**Warto wiedzieć:**

 60 min.

 łatwy

 6 porcji



**Składniki:**

kotleciki: ciecierzycy - 300 g  
kotleciki: bulion warzywny - 1/2 szklanka  
kotleciki: świeża pietruszka - 1/2 pęczek  
kotleciki: tahini - 1 łyżka  
kotleciki: czosnek - 3 ząbek  
kotleciki: mąka z grochu - 4 łyżka  
kotleciki: curry - 1 łyżeczka  
kotleciki: papryka słodka - 1 łyżeczka  
kotleciki: sól himalajska - 1/2 łyżeczka  
sałatka: kuskus - 300 g

sałatka: ciecierzycy - 100 g  
sałatka: pomidory - 3 szt.  
sałatka: świeża pietruszka - 1 garść  
sałatka: świeża mięta - 1 garść  
sałatka: mała czerwona cebula - 1 szt.  
sałatka: cytryna - 1 szt.  
sałatka: papryka ostra - 1 szczypta  
sałatka: curry - 1 szczypta  
sałatka: czosnek - 1/2 łyżeczka  
sałatka: sól himalajska - 1 szczypta



**Dodatkowe info:** Obiad idealny – nic dodać, nic ująć!



**Sposób przygotowania:**

**KROK 1:** Kotleciki: Ciecierzycę namocz całą noc, a następnie ugotuj.

**KROK 2:** 300g ostudzonej ciecierzycy wymieszaj z przyprawami, tahini, posiekanym czosnkiem, bulionem warzywnym i pietruszką, a następnie całość dokładnie zblenduj.

**KROK 3:** Do masy wmieszaj mąkę z grochu – uformuj nieduże kotleciki. Kotleciki piecz około 20/25 minut w 190 stopniach.

**KROK 4:** Sałatka: Kuskus wymieszaj z przyprawami i zalej wrzątkiem na 2 cm ponad poziom kaszy, odstaw pod przykryciem do wchłonięcia całego płynu.

**KROK 5:** Sałatka: Następnie dodaj pozostałe 100g ciecierzycy, pokrojone pomidory, posiekaną cebulę, natkę oraz miętę – całość wymieszaj, a na koniec skrop sokiem z 1 cytryny.

**KROK 6:** Sałatkę wyłóż na talerz, poukładaj na niej upieczone kotleciki.