Kotleciki z ciecierzycy z sosem pomidorowo--śliwkowym

Nikita

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

Kuchnia (region): **arabska, arabska**

Warto wiedzieć:

45 min

4 porcje

Składniki:

- ciecierzyca gotowana - 400-450 g
- kasza jaglana sucha - 120 g
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- natka pietruszki - pęk
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz cayenne, pieprz ziołowy - 1/4-1/3 łyżeczka
- mąka ryżowa pełnoziarnista - 3 łyżka
- masło klarowane do smażenia -
- sos: przecier pomidorowy domowy lub dobra passata gotowa w słoiku/butelce - 300 ml
- sos: cebula - 1 szt.
- sos: śliwki kalifornijskie bio planet - 6 szt.
- sos: czosnek - 2-3 ząbek
- sos: papryka wędzona słodka - 1/2 łyżeczka
- sos: sos sojowy Tamari - 1-2 łyżka
- sos: pieprz - do smaku
- sos: tłuszcz do smażenia cebuli (masło klarowane lub olej kokosowy) -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę najlepiej ugotować wcześniej .(https://gotujwstylueko.pl/przepisy/ciecciorka-w-sloikach-eko), Ewentualnie kupić gotową w słoiku.
Kaszę jaglaną przepłukać na sicie, a następnie przelać wrzątkiem.
Ugotować do miękkości w wodzie (2 razy więcej wody niż kaszy), pod przykryciem na małym ogniu (nie mieszać). Przestudzić.
Ciecierzycę i kaszę jaglaną rozdrobnić krótko malakserem (ale nie na miazgę). Przełożyć do misy.
Cebulę pokroić w kostkę i udusić na złoto na maśle klarowanym, dodać do misy z kaszą i cieciorką, dodać posiekaną natkę pietruszki,

przeciśnięty przez praskę czosnek, pieprz, sól i mąkę ryżową.

KROK 2: Wymieszać wszystko na jednolitą masę.

KROK 3: W międzyczasie przygotować składniki na sos.
Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na tłuszczu.
Śliwki pokroić w kostkę, czosnek przecisnąć przez praskę.

KROK 4: Do garnka wlać przecier pomidorowy , dodać zeszkloną cebulę, czosnek i pokrojone śliwki. Gotować sos przez 30 minut.

KROK 5: Następnie sos zblendować na gładko i doprawić do smaku papryką wędzoną, sosem sojowym i pieprzem.

KROK 6: W czasie gotowania sosu z masy z kaszy z ciecierzycą przygotować małe okrągłe kotleciki.

KROK 7: Na patelni rozgrzać masło klarowane i smażyć je na złoto (po 3-4 minuty z każdej strony).

KROK 8: Kotleciki podawać z sosem pomidorowo-śliwkowym i surówką, np. z kiszonej kapusty.