



Kotleciki z jackfruitem i ciecierzycą

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [jednogarnkowe](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 40 min

 1 porcja

Składniki:

jackfruit w kawałkach i zalewie solnej - 400 g
ciecierzyca ugotowana - 300 g
majonez - 2-3 łyżka
sos sojowy - 1 łyżeczka
sok wyciśnięty z cytryny - 1 łyżka
musztarda - 1 łyżeczka
szczypiorek posiekany - 2 łyżka
arkusz nori - - kawałek
tymianek - 1/2 łyżeczka

rozmaryn - 1/2 łyżeczka
koperek - 1 łyżeczka
bazylija - 1/2 łyżeczka
czosnek - 2 ząbek
sól - 1 łyżeczka
mąka owsiana (zmielone płatki bezglutenowe) - 75-80 g
mąka z ciecierzycy - 60 g
natka pietruszki - 1 łyżeczka
olej do smażenia - - ząbek

Dodatkowe info:

Młody Jackfruit w kawałkach to szarpane kawałki owocu drzewa chlebowego zatopione w solance. Jackfruit jest bardzo dużym owocem egzotycznym o owalnym kształcie, rosnącym na drzewie o nazwie chlebowiec różnolistny, występuje dość powszechnie w rejonach tropikalnych. Ma bardzo przyjemny, zachęcający aromat i słodki smak. Znajduje swoje zastosowanie w kuchni wegan i wegetarian jako substytut mięsa.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Odcedzić ciecierzycę i jackfruita, przepłukać krótko zimną wodą i osuszyć na sicie. Przygotować zioła i przyprawy. Możemy użyć świeżych ziół drobniutko posiekanych lub suszonych (świeżych można użyć więcej).

KROK 2: Płatki owsiane zmielić, wymieszać razem z mąką z ciecierzycy.

KROK 3: Rozdrobnić jackfruita widelcem lub rękoma, aby uzyskać włóknisty miąższ. Lekko rozgnieć ciecierzycę widelcem.

KROK 4: Włożyć do miski ciecierzycę, jackfruita, majonez, sos sojowy, sok z cytryny, musztardę, szczypiorek, pokruszony kawałek arkusza nori, zioła, czosnek, mąki owsianą i z ciecierzycy, sól. Wymieszać rękoma, aż wszystko dobrze się połączy. Przykryć miskę folią, wstawić do lodówki. Pozostawić na co najmniej godzinę lub na całą noc.

KROK 5: Po schłodzeniu wyjąć z lodówki i podzielić na 12-15 równych porcji. Uformować kotleciki, wyłożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.

KROK 6: Rozgrzać piekarnik do 220 °C (grzanie góra-dół). Piec kotleciki przez 15 minut. Wyjąć z piekarnika.

KROK 7: Rozgrzać patelnię z odrobiną oleju i smażyć upieczone kotleciki przez 2-3 minuty z każdej strony do zrumienienia. Podawać z sosem remoulade lub majonezem i marynowanym ogórkiem, keczupem.