Kotleciki z kaszy jaglanej i ciecierzycy, kalafior i fasolka z czosnkiem

wegeweda

Polecane na: **lunchbox**

Warto wiedzieć:

40 min

1 porcja

Składniki:

Składniki na ok. 15 kotlecików: -
Kasza jaglana - 2 szklanka
Ugotowana ciecierzyca - 2 szklanka
Cebula - 1 szt.
Czosnek - 2 ząbek
Curry - 1 łyżeczka
Słodka papryka - 1 łyżeczka
Bułka tarta - 1/2 szklanka
Jajko - 1 szt.
świeże listki natki pietruszki - 1 garść
sól i pieprz - do smaku
Olej do smażenia - trochę
Składniki na 1 porcję fasolki: -
Zielona fasolka szparagowa - 150 g
Czosnek - 1 ząbek
Kurkuma - 1/2 łyżeczka
oliwa - trochę
Dodatkowo: Gotowany kalafior, sok z marchwi, brzoskwinia. -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowanie kotlecików:
Kaszę jaglaną ugotuj na sypko z odrobiną soli. Przełóż do miski, dodaj ciecierzycę i zmiksuj na gładko. Na patelni podsmaż pokrojoną w kostkę cebulkę i czosnek. Przełóż do masy, dodaj bułkę tartą, przyprawy, jajko i posiekaną natką pietruszki. Dokładnie wymieszaj. W dłoniach formuj kotleciki lub kulki. Usmaż na złoto.

KROK 2: Przygotowanie fasolki:
Fasolkę ugotuj w osolonej wodzie. Na patelni

rozgrzej oliwę. Przełóż na nią ugotowaną fasolkę. Podsmażaj 3 minuty z czosnkiem przeciśniętym przez praskę i odrobiną curry.