# Kotleciki z quinoa z trawą pszeniczną i sosem z bobu

Magdalena Nagler - foodmania

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

## Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 14 porcji

## Składniki:

- komosa ryżowa biała - 5 łyżka
- trawa pszeniczna - 1 łyżeczka
- białko jajka - 1 szt.
- babka płesznik - 1 łyżeczka
- bób - 200 g
- bulion warzywny - 50 ml
- koperek - 1 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- sól morska - 1 szczypta
- majeranek - 1 szczypta
- pieprz ziołowy - 1 szczypta

## Dodatkowe info:

Zielony talerz!

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Komosę ugotować, a następnie wymieszać z białkiem, przyprawami, babką płesznik i trawą pszeniczną.

*KROK 2:* Z masy uformować małe kotleciki i piec 15-20 minut w 180 stopniach.

*KROK 3:* Bób ugotować, a następnie zblendować z bulionem warzywnym. Do sosu dodać przyprawy i posiekany koperek.