Kotleciki z warzyw i kaszy

Stokrotka

Polecane na: **danie główne**

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

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- kasza jaglana - 15 dag
- pieczarki - 10 dag
- cebula - 1 szt.
- papryka - 0,5 szt.
- jarmuż - 3-4 kilka listków
- czosnek - 1 ząbek
- jajko - 1 szt.
- mąka pszenna pełnoziarnista - 2 łyżka
- sól, pieprz, sos sojowy - do smaku
- olej do smażenia -
- bułka tarta - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę wsypać na sito i 2 razy przelać zimną i wrzącą wodą. Następnie ugotować w osolonej wodzie. Pieczarki i paprykę bez nasion pokroić w drobną kostkę. Na łyżce rozgrzanej oliwy zeszklić drobno pokrojoną cebulę i czosnek. Wsypać pieczarki z papryką podsmażyć, ostudzić.

KROK 2: Liście jarmużu blanszować w wodzie, osączyć, oczyścić z grubych nerwów, resztę posiekać. Podsmażoną paprykę z pieczarkami i jarmuż połączyć z ugotowaną, zimną kaszą.

KROK 3: Wbić jajko, wsypać mąkę i 2-3 łyżki bułki tartej. Przyprawić do smaku solą, pieprzem i sosem sojowym, dokładnie wymieszać.

KROK 4: Zamoczoną w wodzie łyżką nabierać porcje kaszy, formować kotleciki i obtaczać w bułce tartej.

KROK 5: Na rozgrzanym oleju rumienić z obu stron na złoty kolor. Usmażone osączyć na papierowym ręczniku.