Kotlety moc warzyw

dorotaR

Polecane na: **danie główne, lunchbox, zapiekanki**

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

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- marchew - 3 szt.
- korzeń pietruszki - 1 szt.
- papryka - 1 szt.
- cebula - 1 szt.
- mąka z tapioki - 3 łyżka
- siemienia lnianego mielonego zaparzonego wrzątkiem - 2 łyżka
- sól - - do smaku
- pieprz - - do smaku
- chili - - do smaku
- czosnek suszony - - do smaku
- szczypior - 1/2 pęk
- oregano - - do smaku

Dodatkowe info:

Kotlety moc warzyw to wegański, dietetyczny, zdrowy pomysł na obiad, lunch do pracy lub niskokaloryczną kolację.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Marchew obieramy, myjemy, ścieramy na tarce jarzynowej o dużych oczkach. Pietruszkę obieramy, myjemy, ścieramy na tarce jarzynowej o dużych oczkach. Cebulę obieramy i ścieramy na tarce jarzynowej o malutkich oczkach. Paprykę oczyszczamy, kroimy w kosteczkę. Dodajemy mąkę, siemię, posiekany szczypior, sól, pieprz, chili, czosnek.
Mieszamy masę dokładnie. Formujemy kotlety i układamy na blaszce na papierze do pieczenia. Pieczemy w 180st. ok. 30-40 min.