




Kotlety pieczarkowe bezglutenowe

 Dorota Rozbicka

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

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

ryż suchy - 100 g

pieczarki - 200 g

ziemniak ugotowany - 1 szt.

marchew ugotowana - 2 szt.

szczypiorek posiekany - 3 łyżka

siemię lniane - 2 łyżka

cebula - 1 szt.

czosnek ząbki - 3 szt.

skrobia ziemniaczana - 1 łyżka

sól - - do smaku

pieprz - - do smaku

oregano - 1 łyżeczka

olej - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Na początku ryż gotujemy w 1 szklance wrzątku, studzimy. W następnej kolejności pieczarki myjemy, kroimy i podsmażamy na oleju. Mielimy je w maszynce do mięsa lub blenderze. Cebulę surową ścieramy na tarce lub mielimy w maszynce do mięsa. Czosnek przeciskamy przez praskę do czosnku.

Siemię lniane mielimy w młynku do kawy, zalewamy 6 łyżkami wrzątku i zostawiamy na 5 minut do zaparzenia. Ugotowanego ziemniaka i marchewkę rozgniatamy widelcem. Ryż mieszamy z pieczarkami, zaparzoną siemieniem lnianym, skrobią ziemniaczaną, cebulą, czosnkiem i ziołami oraz ziemniakiem i marchewką. Finalnie doprawiamy solą i pieprzem.

KROK 2: Z masy formujemy kotlety (jeśli słabo się lepia, możemy odrobinę je zblendować, jednak nie na zupełną papkę). Kotlety smażyjemy na rozgrzanym oleju na złoto z obu stron.