Kotlety ryżowe (wegańskie, bezglutenowe)

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

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

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- Ekologiczny ryż brązowy - 1 szklanka
- Bezglutenowe płatki owsiane - 1/2 szklanka
- Marchew - 1 szt.
- Cebula - 1 szt.
- Czosnek - 3 ząbek
- Sól kamienna lub himalajska - 1 łyżeczka
- Suszony koperek - 1 łyżeczka
- Suszona natka pietruszki - 1 łyżeczka
- Czarny pieprz - 1/2 łyżeczka
- Olej kokosowy lub rzepakowy - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ryż gotujemy do miękkości. Płatki owsiane zalewamy wodą (tak by je całkowicie zakryła). Marchewkę ścieramy na tarce o grubych oczkach. Cebulę i czosnek kroimy, a następnie wraz z marchewką wrzucamy na rozgrzaną patelnię i przez chwilę dusimy. Wszystkie składniki blendujemy.

KROK 2: Formujemy kotleciki, obtaczamy w płatkach owsianych i smażymy na bardzo niewielkiej ilości tłuszczu kokosowego lub pieczemy do zarumienienia. Smacznego!