Kotlety warzywne z kaszą jaglaną, miętą, dymką i musztardą

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

40 min

1 porcja

Składniki:

- młody bób / zielony groszek świeży lub mrożony - 700 g
- cebula - 1 szt.
- mięta - 1 garść
- jaja - 2 szt.
- bułka tarta / mielony len - 3-4 łyżka
- musztarda ziarnista - 2 łyżeczka
- ugotowana kasza jaglana - 1 szklanka
- olej do smażenia - trochę
- pestki słonecznika - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Zamiast bobu można użyć zielony groszek świeży lub mrożony. Wcześniej tylko lekko zblanszować we wrzątku.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Bób ugotować w osolonej wodzie ok. 10 minut. Kiedy lekko ostygnie obrać ze skórek. Rozgnieść delikatnie tłuczkiem do ziemniaków. Cebulę pociąć w kostkę i zeszklić na oleju. Do obranego bobu dodać ugotowaną wcześniej kaszę jaglaną, zeszkloną cebulkę. Dodać również musztardę ziarnistą, sól i pieprz do smaku oraz posiekane zioła i łyżkę pestek słonecznika. Wbić 2 jaja i wymieszać masę. Uformować jednakowej wielkości kotlety, obtoczyć w bułce tartej lub mielonym lnie i smażyć na średnim ogniu. Po usmażeniu kotlety odsączyć na papierowym ręczniku. Podawać z młodymi ziemniaczkami z koperkiem i dipem jogurtowym z miętą.