Kotlety z fasoli mung

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

75 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- fasola mung - 100 g
- mąka sojowa - 2 łyżka
- sezam - 2 łyżka
- sos sojowy - 1 łyżeczka
- majeranek - 1 szczypta
- czosnek niedźwiedzi - 1 szczypta
- pieprz ziołowy - 1 szczypta
- sól sezamowa - 1 szczypta

Dodatkowe info:

Kotleciki świetnie nadają się do zjedzenia same, ale również jako "wkładka" do zdrowego burgera! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolkę namoczyć przez 8 godzin, a następnie ugotować do miękkości.

KROK 2: Mąkę sojową wymieszać z 6 łyżkami wody. Ugotowaną fasolę zblendować z mąką, przyprawami i sosem sojowym.

KROK 3: Uformować kotleciki i obtoczyć je w sezamie. Piec około 35 minut w temperaturze 180 stopni.