Kotlety z głogu i soczewicy bezglutenowe

Nikita

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski**

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

Warto wiedzieć:

30 min

1 porcja

Składniki:

- głóg olbrzymi (lub pospolity) - 1,5 szklanka
- czerwona soczewica - 1 szklanka
- pomidory suszone - 5-6 szt.
- jajo - 1 szt.
- sos sojowy tamari - 1 łyżka
- błonnik witalny - 1 łyżka
- natka pietruszki posiekana - 1 łyżka
- majeranek świeży posiekany - 1 łyżeczka
- tymianek świeży posiekany - 1 łyżeczka
- mąka owsiana bezglutenowa - 2 łyżka
- skrobia z tapioki (lub ziemniaczana) - 1 łyżka
- pieprz i sól - - szczypta
- przyprawa oxymelowa - 1/2 łyżeczka
- bułka tarta bezglutenowa do panierowania kotletów - - trochę
- olej do smażenia - - trochę

Dodatkowe info:

Kotlety z głogiem są pyszne i zdrowe. Głóg jest znany z tego, że wspiera nasz układ krążenia i serce. Naturalny i zdrowy super food, który możemy mieć za darmo. Warto włączyć go do swojej diety.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Soczewicę wsypać do wrzącej wody, gotować do miękkości (5-10 minut), odsączyć i odstawić. Głóg wrzucić do rondla, zalać małą ilością wody tak, aby lekko przykryć owoce. Doprowadzić do wrzenia, gotować do miękkości kilka minut. Ugotowany głóg przetrzeć przez sito, aby pozbyć się pestek. Zioła umyć i posiekać. Pomidory suszone pokroić w kostkę. Wszystkie składniki włożyć do misy robota (za wyjątkiem bułki tartej).

KROK 2: Wymieszać wszystko razem do połączenia się składników.

KROK 3: Formować małe kotleciki, obtoczyć w bułce tartej. Wrzucić na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju.

KROK 4: Smażyć z obu stron na złoto. Kotleciki zamiast smażenia można też upiec w piekarniku.

KROK 5: Smażyć do wyczerpania się masy.

KROK 6: Podawać np. z kaszą jaglaną i surówką.