



Kotlety z kaszy gryczanej

 Agnieszka

Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

kasza gryczana prażona eko - 20 dag

ser biały eko - 30 dag

cebula ekologiczna - 1 szt.

jajko - 1 szt.

pietruszką zieloną - 1 pęczek

bułka tarta - trochę

pieprz, sól - do smaku

olej -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Olej rozgrzewamy w rondlu. Wrzucamy suchą kaszę, chwilę podsmażamy cały czas mieszając. Zalewamy wodą. Wody ma być na 2 palce ponad kaszę. Solimy. Gotujemy pod przykryciem 10 minut.. Kaszę mielimy maszynką do mięsa (ja użyłam blendera). Na oleju szklimy cebulę pokrojoną w kostkę, dodajemy ją do kaszy gryczanej. Dodajemy ser biały, można go potraktować wcześniej blenderem lub przemielić w maszynce. Doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy zieloną pietruszkę, jajko i zagniatamy masę. Kotleczki obtaczamy w bułce tartej i smażyjemy na oleju.