Kotlety z komosy ryżowej ze szpinakiem i suszonymi pomidorami

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

15 min

4 porcje

Składniki:

- komosa biała ugotowana - 3 szklanka
- szpinak mrożony - 4 kostka
- czosnek - 2 ząbek
- suszone pomidory - 4 szt.
- jaja - 2 szt.
- koperek posiekany świeży - 1 łyżka
- sól i pieprz - do smaku
- olej do smażenia - 50 ml
- manna owsiana/z samopszy/z płaskurki - 2 -4 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rozmrozić szpinak. Wcześniej ugotowaną komosę przesypać do miski, wbić 2 jaja (dla wegan ugotowane siemię lniane), dodać pocięte w paski suszone pomidory, wcisnąć czosnek, dodać odciśnięty z wody szpinak i wsypać mannę owsianą (w zależności od konsystencji od 2 do 4 łyżek). Doprawić solą i pieprzem. Wymieszać. Na rozgrzany olej wykładać uformowane kotlety. Smażyć na złoto. Po usmażeniu wyłożyć na ręcznik papierowy.

Dodatki: ogórki kiszone lub konserwowe, musztarda, limonka.