Kotlety z quinoa z podagrycznikiem

Skoter

Polecane na: **danie główne**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min

4 porcje

Składniki:

- quinoa komosa ryżowa - 3/4 szklanka
- siemię lniane - 2 łyżka
- jajka - 2 szt.
- podagrycznik - 1 garść
- cebula - 1 szt.
- sól i pieprz - do smaku
- masło klarowane - 3 łyżka
- bułka tarta - 3 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Quinoa opłukać i gotować przez około 15-20 minut.

KROK 2: Podagrycznik świeży opłukać i drobno pokroić.

KROK 3: Siemię lniane zmielić. Cebulę drobno pokroić i zeszklić na maśle klarowanym. Wszystkie składniki razem wymieszać

KROK 4: Uformować kotlety i obtoczyć w bułce tartej