



Kotlety z tempehu i cukinii z nutą mięty

 Nikita

Polecane na: [danie główne](#), [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 45 min

 1 porcja

Składniki:

tempeh - 250 g
cukinia - 100 g
mięta świeża - 4-5 listków -
czosnek - 1 ząbek

nasiona chia - 1 łyżka
sos sojowy Tamari - - do smaku
panierka kukurydziana
bezglutenowa lub bułka tarta
bezglutenowa - - trochę
olej do smażenia - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona chia zalać wodą i pozostawić do napęcznienia na około 30 minut. Przygotować pozostałe składniki, cukinię i tempeh pokroić na kawałki.

KROK 2: Czosnek i miętę drobniutko posiekać. Po 30 minutach odcedzić na sicie nasiona chia, przepłukać je wodą. Do blendera włożyć tempeh, cukinię, czosnek z miętą oraz chia, skropić sosem sojowym i zmiksować na masę. Ewentualnie doprawić do smaku sosem sojowym.

KROK 3: Zwilżonymi rękami formujemy z masy kulki wielkości orzecha włoskiego (Ø 4-5 cm), lekko je spłaszczając i od razu obtoczyć w panierce kukurydzianej lub bezglutenowej bułce tartej.

KROK 4: Na patelni rozgrzać olej i smażyć kotleciki przez 2-3 minuty z każdej strony, aż będą złote. Wyjąć kotleciki i położyć je na ręczniku papierowym aby osuszyć je z nadmiaru oleju. Podawać z ulubionymi dodatkami np. ziemniakami, kopytkami, ryżem lub z bułką i dobrą sałatką.