Orientalne, ciecierzycowe kotleciki z dyni i komosy ryżowej (wegańskie i bezglutenowe)

wegeweda

Polecane na: **danie główne**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- obrana i pokrojona w kostkę dynia hokkaido - 500 g
- sucha komosa ryżowa marki Bio Planet - 1/2 szklanka
- mąka z ciecierzycy marki Bio Planet - 1/2 szklanka
- cebula - 1 szt.
- czosnek - 3 ząbek
- obrany korzeń imbiru - kawałek
- kolendra - 1 łyżeczka
- kurkuma - 1 łyżeczka
- kmin rzymski - 1/2 łyżeczka
- słodka papryka - 1/2 łyżeczka
- sól himalajska - 1/+ odrobina łyżeczka
- posiekana świeża kolendra - garść
- woda - 1+1 szklanka
- olej kokosowy do smażenia -

Sposób przygotowania:

KROK 1: W dużym garnku lub głębszej patelni rozgrzej 2 łyżki oleju kokosowego i podsmaż pokrojoną w kostkę cebulę oraz starty na tarce czosnek i imbir. Po chwili dodaj dynię i zalej szklanką wody. Przykryj garnek pokrywką i duś około 10 minut aż dynia się rozpadnie i powstanie mus. Dodaj wszystkie przyprawy.

KROK 2: W drugim, mniejszym garnku ugotuj komosę ryżową, zalewając ją jedną szklanką wody i lekko osalając. Gotuj pod przykryciem, aż komosa wchłonie całą wodę, a ziarenka się otworzą.

KROK 3: Przyprawiony mus dyniowy oraz ugotowaną komosę przełóż do dużej miski. Wymieszaj porządnie łyżką. Dodaj pół szklanki mąki z ciecierzycy oraz posiekaną kolendrę i ponownie wymieszaj.

KROK 4: Na patelni z nieprzywierającą powłoką rozgrzej olej kokosowy. Zwilżonymi dłońmi formuj niewielkie kotleciki i układaj na patelni. Smaż z obu stron na złoty kolor.

KROK 5: Smacznego!