Pieczone kotlety z fasoli pinto (vegan + gluten free)

martines

Polecane na: **danie główne, lunchbox, przystawki i przekąski, z grilla**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

30 min

łatwy

4 porcje

Składniki:

Fasola pinto - 400 g
Olej roślinny - 4 łyżka
Len mielony - 1 łyżeczka
sól, pieprz czarny i inne ulubione przyprawy - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Fasolę moczymy przez min. 8h, następnie gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

KROK 2: Studzimy fasolę i następnie blendujemy na gładką masę.

KROK 3: Dodajemy pozostałe składniki i dokładnie mieszamy (masa powinna być bardzo gęsta, ale jeśli wyjdzie Wam rzadka dodajcie kilka łyzek dowolnej mąki).

KROK 4: Z masy formujemy kotlety i układamy je blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

KROK 5: Wkładamy blachę do piekarnika rozgrzanego do 180*C i pieczemy kotlety 20-30 minut, po ok. 10-15 minutach przewracamy na drugą stronę. Podajemy z ulubionymi dodatkami, ja wybrałam brokuły i gryczaną kaszę kus kus. Smacznego! :)