Rozgrzewające kotleciki jaglano dyniowe z maca i ciecierzycą

Dorota Rozbicka

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

Kuchnia (region): **arabska, polska**

Warto wiedzieć:

60 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- kasza jaglana sucha - 0,5 szklanka
- dynia - 300 g
- olej do smażenia - 2 łyżka
- siemię lniane - 2 łyżka
- cebula - 1 szt.
- mąka z ciecierzycy - 3 łyżka
- sól himalajska - do smaku
- chili - 3 szczypta
- maca korzeń w proszku - 1 łyżeczka
- cynamon cejloński - 1 łyżeczka
- kurkuma - 1 łyżeczka
- imbir mielony - 0,5 łyżeczka

Dodatkowe info:

Zapraszam Was do wypróbowania kotletów z kaszy jaglanej - zdrowych, smacznych, wegańskich, fit - pieczonych a nie smażonych.
Kasza jaglana podobnie jak korzenne przyprawy rozgrzewa organizm.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Przygotowujemy składniki.

KROK 2: Dynię obieramy, kroimy w kostke i podsmażamy na oleju, studzimy i mielimy blenderem.
Kaszę jaglaną prażymy a następnie gotujemy w 1 szklance wrzątku.
Kaszę studzimy.
Cebulę surową ścieramy na tarce lub mielimy w maszynce do mięsa czy malakserze.
Siemię lniane mielimy w młynku do kawy, zalewamy 6 łyżkami wrzątku i zostawiamy na

5 min do zaparzenia.

KROK 3: Kaszę mieszamy z dynią, zaparzonym siemieniem lnianym, mąką z ciecierzycy, cebulą, przyprawami korzennymi, maca, doprawiamy solą i chili.

Z masy formujemy kotlety (jeśli słabo się lepią, możemy odrobinę je zblendować blenderem ręcznym, jednak nie na zupełną papkę), układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.

Pieczemy w 180st grzanie góra dół. Pierwsze 15 min blacha na najniższym stopniu piekarnika, drugie 15 min wyżej, by opiekł się wierzch kotletów.