Wegańskie kotlety jaglano-buraczane

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

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

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 10 porcji

Składniki:

- Ugotowana kasza jaglana - 2 szklanka
- Burak - 1 szt.
- Cebula - 1 szt.
- Czosnek - 6 ząbek
- Zielony groszek mrożony - 1/3 szklanka
- Ekologiczny sos tamari - 1 łyżka
- Suszona natka pietruszki - 1 łyżeczka
- Sproszkowany imbir - 1 łyżeczka
- Pieprz cayenne - 1/2 łyżeczka
- Czarny pieprz - 1/4 łyżeczka
- Sól himalajska - do smaku
- Płatki jaglane - 4 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną (1 szklanka suchej kaszy) moczymy przez noc. Następnie obficie przepłukujemy gorącą wodą, a na koniec zimną. Zalewamy wodą na wysokość 1 cm ponad poziom kaszy. Gotujemy do momentu wsiąknięcia wody.

KROK 2: Cebulę zarumieniamy na patelni z 3 ząbkami czosnku. Dodajemy do kaszy i blendujemy na kleistą masę

KROK 3: Buraka gotujemy do miękkości, a następnie ścieramy na tarce o drobnych oczkach i dodajemy do masy z kaszy. Dodajemy sos tamari, ugotowany groszek, pozostałe ząbki czosnku przeciśnięte przez praskę, przyprawy i mieszamy. Formujemy kotleciki, obtaczamy w płatkach jaglanych i pieczemy 30 minut w 200 stopniach.