




Wegańskie kotlety z kalafiora

 szpinakot


Polecane na: [danie główne](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 łatwy

 3 porcje

Składniki:

kalafior - 1 szt.

surowa kasza manna - trochę

bułka tarta - trochę

sos sojowy - 2 łyżka

wędzona papryka - 2 łyżeczka

sezam BIO - 3 łyżka

oliwa z oliwek - trochę

Dodatkowe info:

W całości wegańskie kotleczki to coraz popularniejszy zamiennik tradycyjnych mięsnych kotletów. Świetnie prezentują się i smakują w towarzystwie ziemniaków i surówki ze świeżych soczystych warzyw.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kalafior ugotować (a nawet trochę rozgotować) w osolonej wodzie. Odcedzić, ostudzić i rozgnieść na gładką papkę.

KROK 2: Kaszę mannę i bułkę tartą wymieszać w proporcjach 3:1 - nie podaję konkretnych ilości, bo zależy to od wielkości kalafiora. Dodajemy je razem z sezamem, sosem sojowym i papryką wędzoną do papki z kalafiora tak, by ciasto było zbite i lekko klejące.

KROK 3: Z ciasta formujemy niezbyt wielkie kulki, spłaszczamy je, obtaczamy jeszcze w bułce tartej i smażymy do zarumienienia na dosyć głębokim tłuszczu.