Wegańskie kotlety z kaszy jaglanej i kapusty kiszonej

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

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

Warto wiedzieć:

30 min

łatwy

7 porcji

Składniki:

- Ugotowana kasza jaglana - 1,5 szklanka
- Duża, ugotowana do miękkości marchew - 1 szt.
- Kapusta kiszona - 1/2 szklanka
- Kminek mielony - 2 łyżeczka
- Suszony koperek - 1 łyżeczka
- Sól himalajska i czarny pieprz - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki blendujemy do uzyskania klejącej masy. Wilgotnymi dłońmi formujemy kotleciki, a następnie smażymy na niewielkiej ilości oleju kokosowego (w zdrowszej wersji - pieczemy). Smacznego!