Wegańskie kotlety z pieczonych buraczków z jagłami

Dorota Rozbicka

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

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 6 porcji

Składniki:

- pieczone buraki - 4 szt.
- kasza jaglana - 0,5 szklanka
- chia biała - 2 łyżka
- cebula - 1 szt.
- czosnek ząbki - 2 szt.
- majeranek - 1 łyżka
- mąka z tapioki - 2 łyżka
- sól himalajska - do smaku
- pieprz - do smaku

Dodatkowe info:

Zmielone chia zaparzone wrzątkiem jest idealnym zamiennikiem jajek w tym przepisie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Cebulę surową ścieramy na tarce lub mielimy w maszynce do mięsa. Czosnek przeciskamy przez praskę do czosnku.

Chia mielimy w młynku do kawy, zalewamy 6 łyżkami wrzątku i zostawiamy na 5 min do zaparzenia.
Buraczki ścieramy na tarce o małych oczkach.

KROK 2: Kaszę jaglaną prażymy a następnie gotujemy w 1 szklance wrzątku.

Kaszę studzimy, szpinak rozmrażamy.

KROK 3: Kaszę mieszamy z burakami, chia,

mąka z tapioki, cebulą, czosnkiem i ziołami, doprawiamy sola i pieprzem.

Z masy formujemy kotlety i 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.