Wegańskie sznycle z kapusty

Dominika Lasota (Jescbyzycwzdrowiu)

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

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

Warto wiedzieć:

45 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

- Biała kapusta - 1/2 szt.
- Chleb orkiszowy (najlepiej domowy) - 2 kromki
- Ekologiczna mąka orkiszowa - 1/2 szklanka
- Czosnek - 4 ząbek
- Kminek mielony - 1 łyżeczka
- Sól himalajska - 1 łyżeczka
- Majeranek - 1 łyżeczka
- Czarny pieprz - 1/2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Przepis na domowy chleb orkiszowy (ze skiełkowanych ziaren) znajdziecie na moim blogu http://jescbyzycwzdrowiu.blogspot.com

Sposób przygotowania:

KROK 1: Połowę główki kapusty i kromki chleba mielimy w wyciskarce do soków ze "ślepą" końcówką lub w maszynce do mięsa. Odlewamy sok.

KROK 2: Do masy dodajemy mąkę, przyprawy i przeciśnięty przez praskę czosnek.

KROK 3: Formujemy kotleciki i smażymy na niewielkiej ilości oleju kokosowego lub pieczemy w piekarniku do zarumienienia.