

KOTLETY Z KASZY JAGLANEJ I AMARANTUSA

1 porcja = 427 kcal, b = 14 g, t = 5 g, w = 82 g, bł. = 10 g

Do wykonania kotletów będzie Ci potrzebna:

(4 porcje)

- 300 g kaszy jaglanej
- 150 g amarantusa
- 1 łyżeczka cząbr
- 1 łyżeczka kozieradki
- 200 g dyni hokkaido
- 1/2 papryki
- pęczek natki pietruszki
- sok z 1 cytryny
- pieprz naturalny
- sól morsk
- curry
- olej kokosowy do smażenia

Przygotowanie jest bajecznie proste:

- do wrzącej wody wsyp kaszę jaglaną, amarantus i ugotuj na gęsto
- kiedy kasze prawie się ugotują dodaj do nich cząber i kozieradkę
- dynię pokrój w kostkę, upiecz w piekarniku, zblenduj i dodaj do nieco przestudzonej kaszy
- paprykę pokrój w paski i zeszklij na oliwie, dodaj do kaszy
- do całości dodaj posiekaną natkę, sok z cytryny, pieprz, sól i curry
- wszystko wymieszaj, formuj z masy kotleciki
- smaż kotlety z obu stron na złoty kolor
- kotleciki możesz też upiec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 30 minut

W razie pytań

Dzwoń: +48 22 297 00 09 w godz. 8-22

Pisz: barbara.gawryluk@mapazdrowia.pl

Zajrzyj: <http://www.mapazdrowia.pl/>