

Jaglana kotleciki z miętą



Autor: **Dolcevita-in-my-kitchen**
Przepisów: **209** Ocena: **3035**

3-4 os. 30 min łatwe przystępne



Składniki:

- 200 g kaszy jaglanej(suchej)
- 1-2 łyżeczki oleju kokosowego
- ząbek czosnku
- 1 szalotka
- 1 marchewka
- kawałek selera (wielkości pudełka od zapalek)
- mały kawałek świeżej kapusty
- ok. 100 ml bulionu warzywnego
- 2 jajka
- olej do smażenia
- bułka tarta
- ulubione przyprawy: sól, pieprz, curry, majeranek, kumin lub/i kminek, papryka
- garść mięty świeżej lub suszonej

Sposób przygotowania:

- 1 Kaszę jaglaną dobrze wypłukać i ugotować. Olej kokosowy, czosnek i cebulkę wrzucić do rondla i chwilę poddusić. Marchewkę umyć, obrać, a następnie obrać na wstążki przy pomocy obieraczki. Jeśli wstążki są za długie, pociąć na krótkie kawałki. Wrzucić do garnka i poddusić z czosnkiem i cebulą.
- 2 Selera obrać, umyć i bardzo drobno pokroić. Dodać do marchewki. Zamieszać i razem podusić przez chwilę. Mały kawałek kapusty drobno poszatkować. Wrzucić do rondla, zamieszać, sekundę poddusić i zalać bulionem warzywnym. Wsypać ulubione przyprawy. Pogotować około 15 minut, aż warzywa zmiękną, ale nie powinny być rozgotowane.
- 3 Kaszę jaglaną przełożyć do miski, dodać warzywa i dwa jajka. Świeżą miętę drobno posiekać i dodać do kaszy, dobrze wymieszać. Formować małe owalne kotleciki i obtaczać w bułce tartej. Smażyć na rozgrzanym oleju na złoto.



Twoje notatki do przepisu: