



Tekst i zdjęcie: **KutakNaOtro** - Złoty Szef Kuchni (4246)

Kotlety z kaszy gryczanej z grzybami i orzechami

Fajna alternatywa dla mielonych - bezmięsna ale bardzo dobra

Czas przygotowania: do 1 godziny

Stopień trudności: Łatwe

Pora dnia: Obiad

Sposób przygotowania: smażone

Liczba porcji: cztery

idealne dla dzieci

dla alergików

dieta

Składniki:

- grzyby suszone , 0.5 szkl.
- kasza gryczana , 1 szkl.
- cebula, 1 szt.
- orzechy włoskie, 4 łyżk.
- suszony majeranek, 1 łyżk.
- bułka tarta , 0.5 szkl.
- oliwa z oliwek, 3 łyżk.
- liść bobkowy, 1 szt.
- ziele angielskie, 2 szkl.
- jajka, 1 szt.
- zioła prowansalskie, 1 łyżk.

Sposób przygotowania:

Grzyby wcześniej namocz - najlepiej na noc i następnie ugotuj do miękkości. Grzyby wyjmij i posiekaj. Kaszę ugotuj w wodzie z grzybów - dodaj niewielką ilość soli, liść laurowy i ziele. Dużą cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na oliwie. Orzechy włoskie rozdrobnij tłuczkiem lub wałkiem. Wymieszaj ugotowaną kaszę (wyjmij z niej liść i ziele), grzyby, cebulę, orzechy. Dodaj do smaku sól, dużą ilość czarnego pieprzu, majeranek, zioła prowansalskie. Do masy dodaj jajko i ewentualnie bułkę tartą jakby masa była za luźna. Obtocz w bułce tartej lub zmielonych płatkach owsianych i podsmaż na oliwie. Warte spróbowania.

