Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika (bez glutenu, mleka, jaj)

Miłośników kotletów jest wielu. Można powiedzieć, że spożywanie kotletów jest częścią polskiej tradycji kulinarnej, bo przecież najprostszy posiłek to właśnie ziemniaki, kotlet i jakieś warzywo. Niektórzy jadają tylko kotlety mięsne, inni urozmaicają dietę również o wegetariańskie czy wegańskie. U nas dzisiaj wegańskie kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika. Mamy nadzieję, że Ci, którzy jadają mięso na co dzień nie przestraszą się słowa „wegańskie" i spróbują zrobić w domu nasze kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika. Nam bardzo przypadły do gustu nie tylko z powodu ich smaku, ale także tego, że są bardzo zdrowe, gdyż kasza jaglana i słonecznik to bardzo wartościowe produkty, które nie tylko dobrze smakują, ale także wzmacniają nasze zdrowie dzięki składnikom odżywczym. Są one bogatym źródłem witamin (głównie z grupy B, ale także A i D) i minerałów takich jak np. żelazo, fosfor, magnez, wapń czy krzem (występujący w kaszy jaglanej).

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 6 łyżek zmielonego słonecznika
- 3-4 łyżki wody
- 1 duża cebula zeszklona na oleju
- 1 duży ząbek czosnku
- sól (np. himalajska czy morska)
- pieprz
- mąka kukurydziana (lub inna mąka bezglutenowa) do obtaczania

Przygotowanie kotletów z kaszy jaglanej i słonecznika:

Do ugotowanej i ostudzonej kaszy jaglanej dodać zmielony słonecznik, wodę, cebulę, czosnek i przyprawy. Formować kotleciki i obtaczać w mące kukurydzianej. Smażyć na rozgrzanej patelni z odrobiną oleju.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na kotlety:

- Kotlety z ciecierzycy w sezamie
- Kotlety z bobu
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Kotleciki z kaszy jaglanej
- Burger jaglany z warzywami



Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika