# Kotleciki z kaszy jaglanej (bez glutenu, jajek, mleka)

Kaszy jaglanej zawsze warto ugotować więcej. Część można zużyć tego samego dnia do obiadu, a jak zostanie na drugi dzień, świetnie sprawdzi się w roli jaglanych kotlecików. Dzięki temu, że kasza jaglana jest dość kleista, nie jest potrzebne jajko. Przedstawiamy Wam szybki i prosty przepis na zdrowe kotleciki z kaszy jaglanej, które bogate są w witaminy i minerały, szczególnie za sprawą kaszy jaglanej (która oczywiście jest bazą) oraz ziaren amarantusa ekspandowanego.

## Składniki:

- 2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 por
- olej do smażenia (np. olej kokosowy)
- 3 czubate łyżki mąki kukurydzianej
- ok .6 łyżek poppingu z amarantusa
- przyprawy

- CZY ZNASZ TEN PRODUKT?

1. Więcej o amarantusie **przeczytasz tutaj.** 2. Jak gotować kaszę jaglaną? **Dowiedz się tutaj**

## Przygotowanie kotlecików z kaszy jaglanej:

KROK 1. Na oleju podsmażamy por i dodajemy kaszę jaglaną i chwilkę smażymy.

KROK 2. Całość przekładamy do miski i mielimy blenderem, aż uzyskamy w miarę gładką masę.

KROK 3. Dodajemy mąkę kukurydzianą, sól, pieprz, wybrane zioła i amarantus. Wyrabiamy ręką.

KROK 4. Formujemy kotlety i smażymy na oleju,

- UWAGI DO PRZEPISU

1. Jeśli mamy świeżo ugotowaną kaszę, to nie trzeba jej przesmażać. 2. Zamiast pora można dodać inne warzywa 3. Można dodać także natkę pietruszki lub koperek 4. Amarantus może być także użyty jako panierka.
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 z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Burger jaglany z warzywami



Kotleciki z kaszy jaglanej stanowią doskonałe danie także dla dzieci!

---

# Burger jaglany z warzywami (bez glutenu, mleka)

A gdyby tak pominąć pieczywo w burgerze? Wiemy, że niby burger bez bułki to nie burger, ale z drugiej strony można się nieco zabawić konwencją – dwa jaglane burgery ziołowe, a pomiędzy świeże warzywa – czy potrzeba czegoś więcej?

## Składniki (na 2 porcje – 4 burgery):

- 1 i 1/4 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1 jajko
- 5 łyżek amarantusa ekspandowanego (poppingu)
- 2 łyżki oleju roślinnego + odrobina oleju do smażenia (np. oleju kokosowego)
- dowolne, świeże zioła (oregano, bazylia, pietruszka, rozmaryn)
- sól, np. himalajska lub morska
- pieprz
- dowolne warzywa: sałata, pomidor, cukinia grillowana, ogórek, cebula, itp.

## Przygotowanie burgerów jaglanych z warzywami:

KROK 1. Do ugotowanej, lekko przestudzonej kaszy jaglanej

dodajemy jajko, amarantus, olej, zioła i przyprawy. Wszystko wyrabiamy ręką. Jeśli masa jest zbyt luźna, dodajemy więcej amarantusa.

- CZYTAJ TEŻ...

Jeśli nie wiesz jak ugotować kaszę jaglaną **zajrzyj do naszej bazy wiedzy**

KROK 2. Nagrzewamy dobrze patelnię grillową z odrobiną oleju. Z masy formujemy 4 kotlety, spłaszczamy je i smażymy aż się zarumienią. Przewracamy na drugą stronę. Nie należy przewracać ich za wcześnie, bo się rozpadną.

KROK 3. Zdejmujemy kotlety z patelni. Jeśli chcemy, możemy posmarować je z jednej strony dowolnym sosem (np BBQ czy pomidorowym).

KROK 4. Burgery przekładamy wybranymi warzywami.

KROK 5. Kiedy lekko przestygną, można je jeść rękoma, jak tradycyjne burgery.

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 z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety gryczano – fasolowe
- Kotleciki sojowe z amarantusem
- Kotleciki z kaszy jaglanej