Kotlety gryczano-fasolowe (bez mięsa, glutenu, jajek, mleka)

Dzisiejszy przepis zawiera dwa bogate w składniki odżywcze produkty – kaszę gryczaną i białą fasolę. Kotlety gryczano-fasolowe smakują naprawdę wyśmienicie i nie wymagają użycia jajek.

Składniki (na około 12 kotletów):

- 1 szklanka suchej kaszy gryczanej niepalonej
- 2 szklanki ugotowanej białej fasoli
- 1 duża cebula
- 2 duże ząbki czosnku
- sól himalajska lub ziołowa
- majeranek

Przygotowanie kotletów:

Kaszę wypłukać, ugotować w dwukrotnej ilości wody z dodatkiem soli. Ugotowaną, gorącą kaszę zmiksować z fasolą, dodać drobno pokrojoną cebulę, zmiażdżony czosnek oraz sól i przyprawy. Wszystko dobrze wymieszać. Po ostudzeniu formować kotlety i smażyć na oleju.
Smacznego!



Fasola biała zawiera dużo białka, węglowodanów, błonnika pokarmowego, które są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Ponadto w swoim składzie ma wiele substancji mineralnych: potas, fosfor, wapń, magnez oraz żelazo, a także witamin: kwas foliowy, niacyna i C. Jest jednym z najpopularniejszych warzyw strączkowych w Polsce.

PRZEJDŹ DO PRODUKTU