Kotlety z bobu (bez glutenu, mleka, jajek)

Bób to smaczne i bogate w składniki odżywcze warzywo. Dzisiaj przedstawiamy Wam przepis na szybkie i smaczne bezglutenowe kotlety z bobu, które smakują nawet tym, którzy za bobem nie przepadają. Bób jest rośliną strączkową, dlatego też osoby uczulone na rośliny strączkowe powinny sprawdzić, czy dobrze tolerują to warzywo (na początku spożywając je w niewielkiej ilości). Więcej informacji o bobie znajdziecie tutaj.

Składniki:

- 2 szklanki ugotowanego bobu (bez soli)
- 1 szklanka mąki ryżowej
- 1/2 szklanki wody
- 1 duża cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- 1 1/2 łyżeczki soli ziołowej
- 1 do 1 i 1/2 łyżki majeranku
- pieprz czarny lub ziołowy do smaku

Przygotowanie kotletów z bobu:

Bób wypłukać i ugotować do miękkości (gotować ok. 20 minut), a następnie odcedzić. Zmielić w maszynce do mięsa lub zblendować z dodatkiem podanej ilości wody. Następnie dodać mąkę ryżową, cebulę, czosnek, sól ziołową i pozostałe przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać i odstawić na ok. 30 minut. Formować małe kotleciki (nam wyszło 16 sztuk) i smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z dodatkiem tłuszczu (u nas jest to olej ryżowy).

Smacznego!

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

O właściwościach bobu przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania z bobu:

- Risotto z bobem
- Makaron z sosem z bobu
- Pasta z bobu



Kotlety z bobu

Risotto z bobem (bez glutenu, mleka, jajek)

Jak już pewnie zauważyliście, bardzo lubimy bób. Tym razem postanowiliśmy włożyć go do smacznego, zdrowego i pożywnego dania jakim jest nasze risotto z bobem.

Składniki (porcja na 3-4 osoby):

- 1 szklanka ryżu okrągłego
- 1 szklanka ugotowanego i obranego bobu
- 1 średnia cebula
- 1 żółta papryka
- 6 dużych pomidorów koktajlowych
- natka pietruszki
- olej
- sól ziołowa
- wywar warzywny lub bulion wegetariański w proszku rozpuszczony z wodą

Przygotowanie:

Pokrojoną cebulę i paprykę zeszklić na oleju, dodać wypłukany ryż (można wcześniej namoczyć – wtedy szybciej się gotuje). Dodawać stopniowo niewielkie ilości bulionu do momentu, aż ryż będzie miękki. Od czasu do czasu mieszać. Na samym końcu dodać ugotowany bób, przekrojone na połówki lub ćwiartki pomidory koktajlowe, natkę pietruszki i przyprawy.

Smacznego!

O właściwościach bobu przeczytasz tutaj.

Polecamy także inne przepisy na dania z

bobu:

- Kotlety z bobu
- Makaron z sosem z bobu
- Pasta z bobu



Risotto z bobem