

## Kotlety z kaszy jęczmiennej



## Składniki

10 łyżka - bułka tarta do obtoczenia  
1 szczypta - papryka słodka mielona  
2 szczypta - sól, pieprz  
2 łyżka - siekanej natki pietruszki  
3 łyżka - bułki tartej  
1 szt. - jajko  
1 szt. - duża cebula  
100 g - kaszy jęczmiennej perłowej

## Opis wykonania

Kasza jęczmienna jest zdrowa, zawiera dużo błonnika i jest dobrym źródłem witaminy PP. Idealna do kotletów.

Posiekaną na drobno cebulę usmażyć na rozgrzanym oleju, pod koniec smażenia przyprawić solą i pieprzem. Kaszę ugotować (15 min.). Ostudzoną kaszę wsypać do miski, wbić jajko, dodać cebulę i pozostałe składniki. Wyrobić masę, spróbować czy jest dobrze przyprawiona. Formować małe kotlety, często maczając ręce w wodzie, a następnie obtaczać je w bułce tartej (jeśli masa będzie się rozpadać można dodać trochę więcej bułki tartej lub mąki). Smażyć na rozgrzanym oleju na złoty kolor. Ostrożnie przekręcać na drugą stronę łypatką. Podawać z sosem i surówką.