

Kotlety wegańskie z kaszy gryczanej



Składniki

1 szklanka - Kasza
gryczana
1 szt. - Marchew duża
1 szt. - Seler naciowy
1/2 szt. - czerwona cebula
1 szczypta - sól
2 szt. - pieprz
2 łyżka - Natka pietruszki
1 łyżka - Chia lub siemię
lniane
4 łyżka - Wrzątek

Opis wykonania

Wegańskie kotlety z kaszy gryczanej z warzywami i z dodatkiem limonki. Bezglutenowe.



Kaszę ugotuj. Marchew zetrzyj na tarce, pozostałe warzywa posiekaj. Całość duś z odrobiną oleju.



Po delikatnym wystygnięciu połącz kaszę z warzywami, dodaj przyprawy oraz chia (lub siemię lniane) wymieszane z wrzątkiem.



Formuj kotleczki i smaż na patelni z dodatkiem niewielkiej ilości oleju rzepakowego. Jeśli masz problem ze sklejeniem, możesz obtoczyć w odrobinie mąki gryczanej.