

Pieczone kotleciki z ciecierzycy



Składniki

ciecierzyca

1 szt. - jajko

czosnek

1 szt. - cebula

sól

biały pieprz

mieszanka ziół

0,5 łyżka - oliwa

2 łyżka - otręby owsiane

Opis wykonania

Prosty i szybki obiad w wersji wegetariańskiej. Kotlety z ciecierzycy to świetna alternatywa dla mięsnych dań.

Piekarnik rozgrzać do temp. 170 stopni C. Ciecierzycę osączyć z zalewy. Rozgnieść tłuczkiem do ziemniaków lub widelcem - masa nie musi być idealnie gładka. Dodać jajko, starty ząbek czosnku, drobno posiekaną cebulkę, przyprawy, sól, pieprz i oliwę. Wymieszać wszystko i jeśli konsystencja wydaje się zbyt rzadka dodać pół łyżki otrębów. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia łyżką uformować burgery. Piec ok. 20 min (grzanie górą-dół). Podawać z ziemniakami i batatami, sałatą i domowym sosem pomidorowym.