

Warzywne kotlety z kaszą bulgur



Składniki

2 szt. - Jajka ugotowane
50 g - Fasolka żółta
ugotowana
1/2 szklanka - Kasza
bulgur
200 ml - Woda
2 szt. - Cebula szalotka
1 szt. - Papryka czerwona
1 szt. - Jajko surowe
4 łyżka - Mąka
pełnoziarnista
50 ml - Olej
kokosowy/oliwa do
smażenia

Opis wykonania

Inspiracją do tego dania były pyszne i proste kotlety jajeczne. Kasza bulgur jest nie tylko sycąca, ale i bardzo zdrowa! Smacznego :)

Zagotowujemy wodę, do wrzącej dodajemy bulgur i gotujemy 3 minuty. Wyłączamy ogień i zostawiamy kaszę (bez mieszania) by wchłonęła wodę - podobnie przygotowuje się kuskus. Do miski dodajemy pociętą w kawałki fasolkę, paprykę, pokrojone jajka i szalotkę oraz zimną kaszę. Warzywa mieszamy z kaszą, dodajemy jajko i mąkę. Z gotowej masy formujemy kotlety i smażymy na gorącym tłuszczu. Kotlety nie wymagają dodatkowej panierki z bułki tartej czy mąki. Po usmażeniu przekładamy kotlety na ręcznik papierowy, by odsączyć je z nadmiaru tłuszczu.