

Kotleciki z marchwi i brązowego ryżu



Opis wskazówki

Tym, którzy są uczuleni na jajka polecam zastąpić je siemieniem lnianym. 3 łyżki siemienia mielimy, zalewamy 9 łyżkami gorącej wody, mieszamy i odstawiamy na 2 - 3 minuty. Siemię musi być świeżo zmielone, żeby nie straciło wartości odżywczych.

200 g brązowego ryżu gotujemy do miękkości i pozostawiamy do ostygnięcia. 300 g marchewki obieramy i trzemy na tarce na drobnych oczkach. 3 łyżki siemienia lnianego mielimy i zalewamy 9 łyżkami gorącej wody, mieszamy i odstawiamy na 2 - 3 minuty. Do marchewki z ryżem dodajemy 4 łyżki oliwy z oliwek, 4 łyżki bułki tartej i przygotowane wcześniej siemię lniane. Doprawiamy solą, pieprzem i pieprzem kajeńskim. Z masy formujemy kotleciki, obtaczamy je w płatkach owsianych (ok. 8 łyżek) i układamy na papierze do pieczenia. Pieczemy przez 20 - 30 minut w 180 st. C. Kiedy kotleciki będą się piekły, robimy sos. Do 200 ml jogurtu naturalnego wyciskamy 2 - 3 ząbki czosnku, dodajemy sól i pieprz do smaku i pozostawiamy na czas pieczenia kotletów, żeby sos się przegryzł. Smacznego!