

## Przepisy na potrawy z kaszy jaglanej: kotlety jaglane



# Opis wskazówki

Kotlety z kaszy jaglanej to ciekawy i smaczny zamiennik mięsnych kotletów.

Przepisy te mogą stanowić danie główne lub dodatek do mięsa. Z łatwością przygotujesz je w wersji wegańskiej, a także bezglutenowej.

Kotlety z kaszy jaglanej i pieczarek

Kotlety z kaszy jaglanej i pieczarek, idealne na obiad, przygotujesz z następujących składników:

2/3 szklanki kaszy jaglanej,  
7 jajek,  
200 g pieczarek,  
1 cebuli,  
2 łyżek oleju,  
1 łyżki suszonego lub świeżego koperku,  
1 płaskiej łyżeczki tymianku,  
soli,  
pieprzu,  
bułki tartej,  
oleju rzepakowego.

Sposób przygotowania kotletów jaglanych z pieczarkami:

Przelej kaszę jaglaną wrzątkiem. Ugotuj ją w wodzie z dodatkiem tymianku lub innej ulubionej przyprawy. Pozostaw kaszę do ostygnięcia.

Ugotuj 5 jaj na twardo. Obierz je i pokrój w kostkę.

Obierz cebulę i pieczarki, a następnie pokrój w kostkę.

Zeszklij cebulę na oleju. Potem dodaj do niej pieczarki i podsmaż. Zaczekaj aż warzywa odparują z soku. Zostaw je, aby ostygły.

Wymieszaj kaszę, pieczarki i cebulę oraz jajka. Dodaj do tego 2 surowe jaja, koperek, pieprz i sól. Połącz wszystkie składniki ze sobą. Odstaw je na 15 minut, aby się "przegryzły". Zbyt rzadką masę możesz zagęścić 2 łyżkami bułki tartej.

Z powstałej masy uformuj kotleciki o dowolnej wielkości. Panieruj je w bułce i smaż na patelni wypełnionej rozgrzanym olejem.

Po usmażeniu kładź kotlety na papierowym ręczniku, żeby osiąkły z nadmiaru tłuszczu.

Kotlety z kaszy jaglanej i marchewki

Wegańskie kotlety z kaszy jaglanej i marchewki zrobisz z:

1/2 szklanki kaszy jaglanej,  
1 marchewki,  
1 cebuli,  
2 ząbków czosnku,  
2 łyżek mąki, np. gryczanej,  
połowy pęczka natki pietruszki,  
soli,  
pieprzu,  
oleju.