

Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > **Kotlety z kaszy jaglanej**

## Kotlety z kaszy jaglanej

★★★★★ (20)



60 minut



5 osób



łatwy

## Wartości odżywcze

**318 kcal** / 1 porcję (377 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                   |               |                |               |               |               |
|-------------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| Kaloryczność      | Białko        | Węglowod.      | Tłuszcze      | Błonnik       | <b>GDA</b>    |
| <b>84.43 kcal</b> | <b>2.77 g</b> | <b>12.68 g</b> | <b>3.47 g</b> | <b>2.21 g</b> | <b>4.22 %</b> |
| 4.22%             | 5.54%         | 4.7%           | 4.96%         | 8.84%         |               |



## Składniki

- Kasza jaglana sucha - 180g
- Woda ciepła - 720g (3 szklanki)
- Pieczarki - 500g (25 sztuk)
- Płatki owsiane górskie - 75g (7 ½ łyżki stołowej)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Cebula - 300g (3 ⅔ sztuki)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 50g (5 łyżek stołowych)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Otręby pszenne - 32g (8 łyżek stołowych)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kaszę jaglaną przepłucz na sicie. Zagotuj w granku 3 szklanki wody. Na gotującą się wodę wrzuć kaszę i przykryj pokrywką. Od ponownego zagotowania gotuj jeszcze 5 minut, wyłącz gaz i zostaw kaszę pod przykryciem, aby doszła i stała się sypka. Odczekaj około 20 minut.

**KROK 2:** Cebule obierz i pokrój w kostkę. Następnie ją podsmaż na patelni z rozgrzanym wcześniej olejem.

**KROK 3:** Pieczarki oczyść, przepłucz i krojów w plasterki. Podsmaż je na rozgrzanym na oleju. Gdy są gotowe lekko rozdrobnij je w malakserze (lub blenderem) na bardzo drobno.

**KROK 4:** Płatki owsiane zmiel w młynku do kawy na drobny proszek.

**KROK 5:** Do dużej miski przesyp ciepłą, ale nie gorącą kaszę, rozdrobnione pieczarki, podsmażoną cebulę, poszatowaną wcześniej natkę pietruszki, a także sporo pieprzu i soli. Dobrze wymieszaj całą masę. Na koniec dodaj mielone płatki owsiane i ponownie dobrze wymieszaj. Masa na kotlety powinna być dość twarda i łatwo się formować.

**KROK 6:** Z masy uformuj kotlety, obtocz w otrębach pszennych i smaż na rozgrzanym oleju po kilka minut z każdej strony.

\*Podawaj z warzywami lub zieloną sałatą z ogórkiem.

\*\*Kotlety z kaszy jaglanej to świetne i bardzo pożywne danie obiadowe. Można skomponować je także w wersji bez glutenu, gdy użyjemy płatków owsianych bezglutenowych i obtoczymy także w nich całą masę (zamiast używać otręb pszennych). Kotlety z kaszy jaglanej to propozycja nie tylko dla wegan i wegetarian, ale także dla każdego, bez względu na wiek.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

