

# Marchewkowe kotlety z kaszy jaglanej



Autor: **sereberko80**  
Przepisów: **675** Ocena: **11355**



3-4 os.



60 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- marchewka starta na drobnych oczkach 2 średnie
- kasza jaglana 2/1 szkl.
- cebula 1
- ziarna słonecznika, dyni i sezam łącznie 1 szkl.
- mąka razowa 1/2 szkl.
- sos sojowy ciemny 1 łyżka
- natka pietruszki 2 łyżki
- sól, pieprz, chili

## Sposób przygotowania:

- 1 Kasze jaglaną przepłukać na sitku i ugotować w osolonej w wodzie (1 i 1/3 szkl.) ok. 15-20 min. Ziarna uprażyć na suchej patelni, cebulę pokroić w kostkę i zrumienić. Wszystkie składniki dokładnie połączyć. Formować kotlety i układać je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temp. 200 stopni ok. 30 min. Podawać z ulubionym sosem. U mnie z zupą pomidorową. Smacznego :-)

## Twoje notatki do przepisu: