



Kotlet z kalafiora i ciecioriki

★★★★★(6)

20 minut +

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

150 kcal / 1 porcję (195 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 77.17 kcal 3.86%	Białko 3.21 g 6.42%	Węglowod. 13.62 g 5.04%	Tłuszcze 1.67 g 2.39%	Błonnik 1.32 g 5.28%	GDA 3.86 %
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	-----------------------------

Składniki

- Kalafior - 220g
- Ciecierzycza z puszki - 255g (1 ½ szklanki)
- Papryka czerwona - 200g (sztućka)
- Cebula - 45g (½ sztućki)
- Kajzerki ciemne, bezglutenowe - 50g
- Ziola prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Papryka ostro mielona - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kalafior dokładnie umyj i ugotuj na parze (lub w wodzie) i rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków (możesz także zrobić to widelcem).

KROK 2: Cebulę i parykę umyj i pokrój w kostkę, następnie podsmaż na rozgrzanym oleju oraz hojnie dopraw przyprawami do smaku.

KROK 3: Cieciorkę ugotuj według wskazówek producenta na opakowaniu (możesz kupić gotową do spożycia z puszki), następnie zmisuj w blenderze.

KROK 4: Wszystkie składniki wymieszaj razem, następnie uformuj kotlety i obtocz je w bułce tartej (zetrzyj na tarce czwartą bułkę bezglutenową).

KROK 5: Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 25 minut lub do zrumienienia panierki.

*Najlepiej smakują podane z pieczonymi ziemniakami i surówką z jarmużu

Smacznego!

