

Kotlety z kaszy gryczanej



Kasza gryczana to bogactwo białka, soli mineralnych i witamin. Warto ją jeść nie tylko jako podstawowy dodatek do obiadu. Dzisiaj proponuję Wam szybkie kotleciki, które można jeść zarówno jako dodatek do mięsa lub osobne danie podane np z sosem czosnkowym.



Kaszę gotujemy według przepisu na opakowaniu. Pieczarki drobno kroimy i podsmażamy na maśle do odparowania wody i zrumienienia. Cebulę posiekaną w drobną kostkę podsmażamy na oleju.



Wszystkie składniki mieszamy w misce, doprawiamy dobrze do smaku solą i pieprzem, dosypujemy 2-3 łyżki bułki tartej.

Delikatnie moczymy dzień w wodzie, formujemy małe, płaskie kotlety, obtaczamy je w bułce tartej i obsmażamy na oleju.



Najlepiej smakuje podane na gorąco. Powyżej w połączeniu z karkówką w cebuli z przepisu <http://moje-przepisy.com/przepisy/karkowka-w-cebuli/>

