

Buraczkowe kotleciki jaglane z cebulką i makiem



FUTKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

kasza jaglana	100 g
buraczk	2 łyżki (suszone)
Cebula suszona Prymat	2 łyżki
mąka	3 łyżki (jaglana)
jajko	
masło	1,5 łyżeczki
mak	(do posypania)
sól i pieprz	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Propozycja na lekkie, delikatne i niezwykle smakowite kotleciki z kaszy jaglanej gotowanej z suszonymi buraczkami. Smak kotlecików podkreśla intensywna nuta suszonej cebulki oraz mak. Kotleciki idealnie sprawdzą się jako samodzielna przekąska serwowana z ulubionym sosem lub jako dodatek do mięs, ryb oraz warzyw. Danie odpowiednie dla osób nietolerujących glutenu.

PRZYGOTOWANIE:

KROK 1. Kaszę jaglaną gotujemy w lekko osolonej wodzie z dodatkiem suszonych buraczków*, odcedzamy, dodajemy 1,5 łyżeczki masła oraz suszoną cebulkę, dokładnie mieszamy i studzimy.

* suszone buraczk

KROK 2. Następnie do ostudzonej kaszy dodajemy mąkę jaglaną oraz jajko i doprawiamy solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Wszystko dokładnie mieszamy, a porcje powstałej masy układamy za pomocą łyżki na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Każdą porcję masy posypujemy makiem. Blaszke wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni C na około 20 minut.

Kotleciki po upieczeniu odstawiamy do lekkiego stężenia i gotowe!

Życzę smacznego! :)

