

Kotleciki z czerwonej soczewicy



OILLIWKA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

soczewica czerwona	2 szklanki
bułka tarta	0,5 szklanki
jaja	3
czosnek	4 ząbki
Kucharek przyprawa uniwersalna	1 łyżka
panierka do kurczaka prymat	
woda	2 szklanki
olej do smażenia	
sól do smaku	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1** Soczewicę przepłukujemy i zalewamy wodą tak, aby zakrywała soczewicę na wysokość ok. 1 centymetra. Zostawiamy na godzinę, żeby namokła. Następnie dodajemy łyżkę kucharka i gotujemy pod przykryciem, aż zmięknie. Soczewica wciągnie wodę. Co jakiś czas mieszamy i sprawdzamy czy soczewica nie przywiera. Należy dolać wtedy odrobinę wody. Czerwona soczewica gotuje się bardzo szybko, więc należy uważać, żeby nie zrobiła się z niej papka.
- KROK 2** Po wystudzeniu soczewicy dodajemy do niej rozmoczoną w letniej wodzie bułkę tartą (jakaś 1/3 szklanki wody na pół szklanki bułki), przeciśnięte przez wyciskacz ząbki czosnku i 3 całe jajka. Solimy i pieprzymy do smaku. Masę ugniatamy tłuczkiem do ziemniaków. Nie trzeba tego robić długo, bo czerwona soczewica jest dosyć drobna i dobrze łączy się z innymi składnikami.
- KROK 3** Z masy formujemy kotlety i obtaczamy je w panierce.

- KROK 4 Kotlety smażymy na złoty kolor. Należy uważać przy przewracaniu, kotlety mogą się rozpadać, ale gdy zrobi się na nich rumiana skórka, trzymają się ładnie.
- KROK 5 Kotleciki podajemy z ziemniakami i surówkami. Jest to świetna alternatywa dla jaroszy. Smacznego!