

Kotleciki z kaszy, młodego selera i bryndzy



WEDITH1



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

kasza jęczmienna	200 g
kasza jaglana	50 g
por	1 młody
seler	1 młody z gałązkami
czosnek	3 ząbki
papryka czerwona	0,5 sztuki
bulion warzywny	500 ml
olej rzepakowy	2 łyżki
bryndza	60 g
ser żółty	4 plasterki
sól	
jajko	1 sztuka
mąka pełnoziarnista	2 łyżki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

KROK 1 Czosnek drobno posiekać, por pokroić w krążki, łodyżki selera drobno posiekać, korzeń selera obrać, zetrzeć na tarce na małych oczkach, paprykę pokroić w drobną kostkę.

Na głębokiej patelni rozgrzać olej, dodać czosnek, smażyć 30s, następnie dodać por i gałązki selera, podduzić 3 minutki.

- KROK 2 Dodać kaszę, wymieszać i zalać gorącym bulionem, przykryć gotować do całkowitego wchłonięcia bulionu, odstawić do wystudzenia.
- KROK 3 Do wystudzonej kaszy dodać paprykę, starty seler, rozdrobnioną bryndzę, jajko, mąkę, sól, pieprz, chilli i dokładnie połączyć wszystko.
- Dużą blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia, na nią nakładać uformowane łyżką kotleciki, na górę każdego ułożyć kawałek sera żółtego, piec w rozgrzanym piekarniku w temp 200stopni 20-25 minut.
- KROK 4 Kotleciki podawać z sosem (pomidorowym, grzybowym) posypane zielenią.