

Kotlety buraczkowe z kuskusem



OSTRA NA SŁODKO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

buraki czerwone	2 szt
kuskus	0,5 szkl
czosnek	3 ząbki
sezam	3 łyżki
jajko	1 szt
tymianek	0,5 łyżeczka
sól do smaku	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony Prymat	1 szczypta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kuskus zalewamy wrzątkiem.

Ugotowane buraki obieramy , ścieramy na dużych oczkach , a następnie mieszamy z kaszą.

Dodajemy sezam , posiekany czosnek i jajko.

Doprawiamy solą , pieprzem i tymiankiem.

Z masy formujemy kotleciki i układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.

Skrapiamy po całości olejem i wkładamy do nagrzanego na 180C piekarnika na ok. 20 minut.

Podajemy solo lub z ulubionym sosem p. śmietanowym.

Smacznego!