

kotlety/ciastka z czarnej fasoli i jarmużu (z piekarnika)



CARALAJNA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

fasola czarna	100 g
jarmuż	100 g
jajko	1 L
pomidory suszone Smak	3 szt.
mąka gryczana	1 łyżka
cebula	1 średnia
masło klarowane	1 łyżka
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	1 do smaku
Pieprz czarny mielony Prymat	1/2 łyżeczki
ząbek czosnku	2

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Fasolę namoczyć przez noc. Przepłukać i ugotować na miękko w osolonej wodzie.

Jarmuż opłukać.

Cebulę obrać, pokroić w kostkę i zrumienić na maśle.

Do rozdrabniacza wsypać odcedzoną i wystudzoną fasolę, jarmuż, cebulę, czosnek, suszone pomidory i jajko. Uruchomić urządzenie i rozdrabniać do pożądanej grubości. Do masy dodać mąkę gryczaną, formować w rękach kulki, ułożyć na papierze do pieczenia na blasze.

Piec około 15 do 20 minut w 170 stopniach.

Smacznego.