

Mielone kotlety z soczewicy i pieczarek



MYSZA75



CZAS
PRZYGOTOWANIA
1H



ILOŚĆ
PORCJI
5+

SKŁADNIKI

Pulpety:

soczewica zielona	200 gramów
pieczarki	150 gramów
mąka kukurydziana	3 łyżki
jajko	1 sztuka
sól	1 szczypta
pieprz	1 szczypta
cebula	1 sztuka
czosnek	3 ząbki
kasza jaglana	0.5 szklanki
tartego żółtego sera	3 łyżki
natka pietruszki	6 gałązek
tarta bułka	0.5 szklanki
papryka wędzona	0.5 łyżeczki
papryczka chilli	1 sztuki
czubrica czerwona	1 łyżeczki
tymianek	1 łyżeczki
majeranek	1 łyżeczka
olej	50 ml

Sos pieczarkowy:

pieczarki	20 dag
------------------	--------

cebula	1 sztuka
majeranek	0.5 łyżeczki
sól	1 szczypta
pieprz	1 szczypta
mąka krupczatka	1 łyżek
śmietana kwaśna	0.5 szklanki
olej	2 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kotlety:

Soczewicę moczę pół godziny w zimnej wodzie, następnie gotuję ją około 20 minut. Odstawiam do wystudzenia i odcedzam na sitku.

Pieczarki umyte ścieram na tarce jarzynowej. Cebulę obieram i kroję drobno, przesmażam na oleju razem z czosnkiem. Do cebuli dodaję pieczarki i przesmażam dalej. Do soczewicy dodaję pieczarki, mąkę kukurydzianą, ser żółty pokrojony, papryczkę chili pokrojoną, kaszę jaglaną ugotowaną, jajko, sól, pieprz, pokrojona natkę, tymianek, paprykę wędzoną, czubricę, majeranek. Całość mieszam i formuję kulki. Obtaczam w bułce tartej. Smażę na oleju na wolnym ogniu.

Sos:

Cebulę pokrojoną przesmażam na oleju, dodaję pokrojone pieczarki i dalej przesmażam. Solę, pieprzę, dodaję majeranek. Krupczatkę rozrabiam w śmietanie i wlewam, do pieczarek, zagotowuję. Całość miksuję blenderem. Kotleciki podaję z sosem.