

Kotlety soczewicowe



MAGDALENA100



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

soczewica czerwona	200 g
jajko	1 szt
olej	do smażenia
sól i pieprz	do smaku
Bułka tarta klasyczna Prymat	1 szklanka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Soczewicę opłukać i zagotować w osolonej wodzie, aż zmięknie. Generalnie można gotować nawet do momentu rozpadania się, ale kotlety wyjdą smaczniejsze z miękkich ziaren, ale dalej w całości (trzeba pilnować, żeby trafić w najlepszy moment, bo dość szybko się rozgotowują). Gotową soczewicę dobrze odsączyć i lekko przestudzić. Następnie wbić jajko, doprawić solą i pieprzem. Jeśli będzie zbyt ciapowate dosypać trochę bułki tartej. Dobrze wymieszać i formować niewielkie kotleciki. Obtoczyć w bułce i smażyć.

Podawać można z wieloma rzeczami: ziemniakami, purée, frytkami, ryżem, kaszą gryczaną czy jagłą. Do tego jakiś dodatek, np. duszona marchewka, mizeria, buraczki czy jakaś surówka. I obiad gotowy.