

KOTLETY Z CZERWONEJ SOCZEWICY

Składniki

- 2 szklanki ugotowanej czerwonej soczewicy
 - 1 cebula
 - 1 duża marchewka
 - 1 cukinia
 - 2 ząbki czosnku
 - 0,5 szklanki płatków owsianych górskich
 - 1 łyżeczka curry
 - sól i pieprz do smaku
 - olej do smażenia
-

- na oleju podsmażamy warzywa (cebula pokrojona w kostkę, marchewka i cukinia starte na tarce o grubych oczkach, rozdrobniony czosnek) - do zeszklenia cebuli

- wszystkie produkty mieszamy

- formujemy kotlety

- pieczemy je na blasze wyłożonej papierem przez 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C