

KOTLETY Z FASOLI

Składniki na 6 sztuk

- 240 g fasoli białej z puszki
- 60 g pokruszonych migdałów
- 60 g mąki ryżowej
- 100 g selera naciowego
- 200 g pieczarek
- 1 łyżka oleju do smażenia
- pieprz i sól jodowana do smaku

**Dla posiadaczy
planu żywieniowego**

1 kotlet to:

151 kcal

**0,33 porcji prod.
zbożowych**

0,5 porcji strączków

0,5 porcji warzyw

**0,5 porcji orzechów
i tłuszczów**

- pieczarki ścieramy na tarce o dużych oczkach
- seler naciowy kroimy w kostkę
- pieczarki i seler podsmażamy na oleju do zrumienienia
- fasolę płuczemy i odcedzamy, następnie blendujemy
- wszystkie składniki mieszamy, najlepiej ręką i formujemy kotlety
- pieczemy je na blasze wyłożonej papierem przez 30 minut w piekarniku nagrzanym do 180°C
- po 20 minutach delikatnie przekładamy kotlety na drugą stronę