

KOTLETY Z KOMOSY RYŻOWEJ

Składniki na 10 sztuk

- 200 g ugotowanej komosy ryżowej
- 1 cebula
- 2 łaski selera naciowego
- pieprz i sól do smaku
- 1 kopiasta łyżeczka przyprawy curry
- 30 g mąki ryżowej
- 1 łyżka oleju do smażenia
- mąka z ciecierzycy do obtoczenia
(ja zużyłam 3 łyżki)

1 kotlet to:

54 kcal

**0,4 porcji produktów
zbożowych**

0,1 porcji tłuszczów

0,2 porcji warzyw

-
- cebulę i seler kroimy i podsmażamy na oleju do zeszklenia cebuli
 - wszystkie produkty oprócz mąki z ciecierzycy blendujemy
 - formujemy kotlety i obtaczamy je w mące z ciecierzycy
 - pieczemy na blasze wyłożonej papierem przez 30 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C