



## Kotlety z soczewicy i marchewki

★★★★★ (111)

60 minut

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**544 kcal** / 1 porcję (185 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>295.02 kcal</b> 14.75%	Białko <b>11.43 g</b> 22.86%	Węglowod. <b>47.87 g</b> 17.73%	Tłuszcze <b>8.81 g</b> 12.59%	Błonnik <b>5.85 g</b> 23.4%	<b>GDA</b> <b>14.75%</b>
--	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 195g
- Marchew - 90g
- Seler korzeniowy - 50g
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Cebula dymka - 20g (sztuka)
- Płatki owsiane górskie - 60g (6 łyżek stołowych)
- Bułka tarta - 230g (28 2/3 łyżki stołowej)
- Sos sojowy - 20g (4 łyżeczki)
- Curry - 3g (łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Soczewicę opłucz i ugotuj do miękkości w 2 szklankach wody.**KROK 2:** Marchewki obierz i zetrzyj na drobnej tarce. Selera ugotuj w wodzie lub na parze, obierz ze skórki i rozgnieć widelcem. Czosnek obierz i drobno posiekaj razem z dymką.**KROK 3:** Płatki owsiane (najlepiej bez glutenu) zalej gorącą wodą 1,5 cm ponad ich poziom w szklance. Ugotowaną soczewicę zblenduj, zostaw jeszcze część ziarenek w całości.**KROK 4:** Dodaj do niej startą marchewkę, selera, namoczone płatki, czosnek, dymkę, przyprawy, sos sojowy, oliwę i bułkę tartą (w wersji bez glutenu dodaj bułkę bezglutenową) i świeżo zmielony pieprz. Wymieszaj całość dokładnie w razie potrzeby dodając więcej bułki tartej. Masę odstaw do lodówki na około 15-30 minut.**KROK 5:** Na rozgrzaną patelnię wylej około 3 łyżek oleju. Zwilżonymi rękoma formuj w dłoniach zgrabne kotleciki.**KROK 6:** Smaż z każdej strony po 2-3 minuty.

\*Kotlety z soczewicy i marchewki to pożywne danie, dla każdego. Urzekają smakiem, są chrupiące i mięciutkie zarazem. Świetnie pasują do każdej sałatki, do ziemniaków, ryżu, kaszy. Kotlety możemy odgrzewać w piekarniku lub ponownie, lecz tym razem na patelni bez tłuszczowej. Nasiona roślin strączkowych to dobre źródło pełnowartościowego, roślinnego białka oraz mnóstwo mikroelementów i błonnika pokarmowego. Z tych powodów warto włączyć je do codziennego menu.

Smacznego!



Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

