



Kotlety z quinoa z kukurydzą

- 100 g quinoa
- 1 kolba kukurydzy
- 2 łyżki mąki kukurydzianej
- 5 łyżek bezglutenowej bułki tartej
- 2 czubate łyżki zmielonego siemienia lnianego
- 1 cebula
- duża garść świeżej natki pietruszki
- szczypta płatków chili
- świeżo zmielony pieprz
- sól



PRZEPIS NA 7-8 KOTLETÓW



Bezglutenowy



Wegański

1. Ziarna kukurydzy zetnij z kolby i odstaw na chwilę na bok. Mielone siemię lniane połącz z 4 łyżkami wody, wymieszaj i odstaw na kilkanaście minut. 2. Ziarna quinoa przesyp na sitko i dokładnie opłucz pod bieżącą, zimną wodą. 3. Następnie przełóż do rondelka, zalej wodą (na 1 szklankę ziaren, wlej 1,5 szklanki wody) i doprowadź do wrzenia. Gotuj pod przykryciem ok. 15 minut, na małym ogniu, aż ziarna wchłoną wodę. 4. Na 5 minut przed końcem gotowania dodaj ziarenka kukurydzy, wymieszaj i gotuj pod przykryciem. 5. Po upływie 5 minut wyłącz gaz i odstaw garnuszek na dodatkowe 10 minut (nie podnosząc pokrywkę ;-). 6. Następnie w dużej misce wymieszaj dokładnie wszystkie pozostałe składniki: pokrojoną cebulę, posiekaną nać pietruszki i całą resztę, łącznie z ugotowaną quinoa i kukurydzą. 7. Z gotowego farszu ulep kotlety (najlepiej nasmarowanymi olejem dłońmi) i wyłóż na blasze na papierze do pieczenia. 8. Piecz na termoobiegu w 190 °C przez około 25 minut do zarumienienia. 9. Kotlety podawaj na gorąco. Osobiście przepadam za ich połączeniem ze świeżym, rozgniecionym awokado, wymieszanym z sokiem z połówki cytryny i solą.

