



# Wegańskie kotlety z frytkami

## Wegańskie kotlety

- ½ dużego brokuła
- ½ kalafiora
- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 cebula
- 1 łyżeczka curry (sprawdź skład)
- sól
- pieprz
- olej rzepakowy do smażenia



## Frytki z piekarnika

- 3 ziemniaki
- 3 łyżki oleju
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1 łyżeczka kminku
- sól

## PORCJA NA 2 OSOBY



Bezglutenowy



Wegański

Zamiast brokuła i kalafiora możesz użyć innych warzyw. Równie dobrze smakują z marchewką, selerem. Jeśli koniecznie chcesz je zapanierować, zamiast bułki tartej użyj mielonego siemienia lnianego.

## Wegańskie kotlety

**1.** Oddziel różyczki brokuła i kalafiora. **2.** W dużym garnku zagotuj osoloną wodę, a kiedy zaczniesz wrzeć wyłącz gaz i dodaj warzywa. **3.** Garnek przykryj pokrywką i odstaw na 5–7 minut. **4.** Po tym czasie odcedź i ostudź. **5.** Kaszę opłucz pod bieżącą wodą i ugotuj do miękkości (ok. 15 minut). **6.** Ostudzone warzywa rozdrobniej dokładnie nożem lub malakserem i dodaj do ugotowanej kaszy. **7.** Cebulę drobno posiekaj i podsmaż na 1 łyżce oleju, dodając curry. **8.** Dodaj do reszty składników i dopraw solą i pieprzem do smaku. **9.** Dokładnie zamieszaj i rękami uformuj kotleczki. **10.** Podsmaż na niewielkiej ilości oleju.

## Frytki z piekarnika

**1.** Ziemniaki obierz i pokrój w słupki. **2.** Przelóż do miski i dodaj olej, paprykę i kminek. **3.** Dokładnie wymieszaj (najlepiej rękami), tak aby frytki pokryły się przyprawami i olejem. **4.** Blachę cienko posmaruj olejem i wyłóż na nią frytki, zachowując odstępy. **5.** Piecz w temp. 180°C przez 30–35 minut lub do zarumienienia. **6.** Po wyjęciu odczekaj 5 minut i zdejmuj z blachy pomagając sobie łopatką. Podawaj z bezglutenowym keczupem i solą do smaku.

