

Kotlety z soczewicy i płatków owsianych

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- 200 g zielonej soczewicy ugotowanej w niewielkiej ilości wody, według przepisu na opakowaniu
- 200 g płatków owsianych górskich
- Drobnopokrojona mała cebulka, podsmażona na oleju MCT
- 2 białka jajka
- Bułka tarta
- Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, kolendra, szczypta kurkumy i papryka słodka

Przygotowanie:

Połącz odsączoną soczewicę, płatki i podsmażoną cebulkę. Dodaj białko jajka, rozgnieciony ząbek czosnku i przyprawy. Wyrób na jednolitą masę. Jeśli masa jest zbyt luźna i kotlety nie chcą się uformować, można dodać do niej trochę suchej kaszy manny lub drobnej kaszy kukurydzianej.

Formuj kotleczki, panieruj w białku i bułce tartej lub w samej bułce. Smaż krótko na oleju MCT rumieniąc z każdej strony.