

Wegańskie kotlety mielone z kaszą gryczaną

Zapraszam po przepis na wegańskie kotlety mielone z kaszą gryczaną. Wydawało mi się niemożliwe to, żeby coś smakował podobnie, a nawet lepiej niż kotlety mielone! A patrzcie, udało się. Te wegańskie kotlety mielone zrobione są z kaszy gryczanej, kalafiora, a smak mięsny robią tutaj usmażone pieczarki z cebulką i pietruszką.

Jestem zachwycona tym nowo odkrytym przeze mnie smakiem. Wegańskie kotlety mielone są chrupiące, idealnie nadają się do podgrzania w piekarniku na dzień kolejny. Stąd można ich przygotować więcej. W tych wegańskich kotletach mielonych z kaszą gryczaną, których sporą bazę stanowi kalafior, nie czuć kalafiora. Smaki komponują się wręcz genialnie.

Taki nowy, domowy smak, nie żeby mi brakowało smaku mięsa, ale czasami tęsknię za niedzielnymi obiadami z rodzinnego domu. Te wegańskie kotlety mielone z kaszą gryczaną idealnie pomagają przywrócić wspomnienia.







Print Recipe

☆☆☆☆☆ (No Ratings Yet)

🔄 Loading...

By Manufaktura Ciastek – Serves: 12

Cooking Time: 1 godzina

Ingredients

- *Na kotlety potrzebujesz:
- pół cebuli
- 1/4 kalafiora startego na tarce na grubych oczkach
- 2 posiekane na drobno ząbki czosnku
- 1,5 szklanki rozgotowanej niepalonej kaszy gryczanej
- pół szklanki uprażonych pestek dyni
- sól i pieprz
- ewentualnie 2 łyżki sosu sojowego
- 1/4 szklanki mąki pszennej lub ziemniaczanej
- *Na mięsny farsz potrzebujesz:
- pół cebuli
- 200 g pieczarek
- pęczek pietruszki
- olej do smażenia

Instructions

1

Przygotowanie kotletów: cebulkę posiekaj bardzo drobno. Wymieszaj z kalafiorem, kaszą gryczaną i resztą składników. Sprawdź czy smakowo Tobie pasuje. Ręką ugniataj masę, by czuć, że jest plastyczna i się lepi.

2

Przygotowanie farszu mięsnego: cebulkę usmaż. Pieczarki posiekaj i usmaż. Dodaj posiekany pęczek pietruszki. Dopraw solą i pieprzem. Odstaw do ostygnięcia

3

Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Na papierze do pieczenia wyłóż uformowany kotlet z kaszy gryczanej. Zrób w nim wgłębienie i dodaj trochę farszu, który przykryj odrobiną warstwy z kaszy i kalafiora. Uformuj okrągłe kotlety. Smaż w piekarniku przez 20-25 minut aż będzie można je obrócić szpatułką. Przewróć i piecz kolejne 5-10 minut. Podawaj z ulubioną sałatką.