

Kotleciki marchewkowe z kaszą gryczaną i porzem



Składniki

Receptura na 8 porcji

Marchewka	750 g (3-4 średnie)
Natka pietruszki	1 pęczek
Słonecznik	100 g
Czosnek	3 ząbki
Mąka pszenna	1/2 szklanki
Bułka tarta	1/2 szklanki
Proszek do pieczenia	1/4 łyżeczki
Sól	1 łyżeczka
Olej rzepakowy	250 ml
Kasza gryczana biała niepalona	400 g
Por	1 szt.

Wykonanie:

Obrać marchewkę i zetrzeć na drobnej tarce. Wycisnąć czosnek i dodać do marchewki.

Uprażyć słonecznik na suchej patelni i po wystudzeniu dodać do masy marchewkowej wraz z proszkiem do pieczenia.

Dodać drobno pokrojoną natkę i sól. Wszystko wymieszać i wygnieść, tak żeby marchew puściła soki.

Dodać mąkę i bułkę tartą i uformować kotleciki grubości 1 cm.

Smażyć na średnim ogniu w głębszym tłuszczu na złoty kolor.

Por pokroić w plasterki i wysmażyć w garnku na 50 ml oleju. Dodajemy nieugotowaną kaszę gryczaną.

Zalewamy 750 ml wody. Dodajemy 3/4 łyżeczki soli. Gotujemy do momentu odparowania wody.

Dodatkowo warto podać to z sałatką ze świeżych warzyw.