




Wegetariańskie kotlety z ciecierzycy i pieczonego kalafiora

 4 porcje  27 min

Składniki

- ½ upieczonego kalafiora (natrzyj kalafior oliwą i upiecz przez 30 minut w temperaturze 180stopni)
- posiekana natka pietruszki lub kolendry
- puszka ciecierzycy
- sól, pieprz, starta gałka muskatołowa
- starty parmezan
- 3 łyżki mąki dyniowej (można użyć zwykłej)
- 1 żółtko jaja
- ząbek czosnku
- panierka: len mielony lub zwykła bułka tarta

Przygotowanie

1

W naczyniu głównym umieść: różyczki upieczonego kalafiora, puszkę ciecierzycy, czosnek, żółtko, posiekaną natkę pietruszki lub kolendrę, 3 łyżki mąki dyniowej, starty parmezan i całość dopraw solą, świeżym pieprzem i tartą gałką muskatołową.



1 min



7

2

Do naczynia miksującego wlej wodę. Uformuj z masy małe kotleciki i umieść je na metalowej części parowara.



25 min



120



3