



przepisy.pl

## Kotlety z kalafiora i kaszy jaglanej



45 minut 4 osoby Łatwe

### Składniki:

- kasza jaglana - 100 gramów
- mleko - 100 mililitrów
- mąka z ciecierzycy - 50 gramów
- nieduży kalafior - 1 sztuka
- olej rzepakowy - 100 mililitrów
- Rosół z kury Knorr** - 1 sztuka
- Curry Knorr** - 1 łyżeczka
- cebula - 1 sztuka
- kolendra - 1 pęczek
- jajka - 2 sztuki
- Pieprz czarny z Wietnamu mielony Knorr** - 1 szczypta
- bułka tarta - 100 gramów
- pestki dyni - 50 gramów
- Chili z Indii Knorr** - 0.5 łyżeczek

### dip:

- Majonez Hellmann's Babuni** - 2 łyżki
- Czosnek z USA Knorr** - 1 łyżeczka
- jogurt naturalny - 200 mililitrów
- cytryna - 0.5 sztuk

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

### Sposób przygotowania:

1. Kasze jaglaną ugotuj w 200 ml wody, 100 ml mleka z kostką rosółową do miękkości. Kasza może być lekko rozgotowana.
2. 2 jaja ugotuj na twardo obierz posiekaj nożem z grubsza. Cebulę pokrój w kostkę, przesmaż na odrobinie oleju. Pestki dyni upraż na suchej patelni.
3. Surowego kalafiora posiekaj nożem powinien być mocno rozdrobniony. Posiekaj pęczek kolendry.
4. W misce połącz ciepłą kaszę, jajka, kalafiora, pestki dyni, cebulę, mąkę, kolendrę, pieprz, curry, chili. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj w razie potrzeby dopraw odrobiną soli do smaku.
5. Z masy uformuj ma kotleciki obtocz je z wierzchu w bułce obsmaż na złoty kolor na patelni. Kotleciki podawaj z dipem czosnkowym.
6. Jogurt połącz majonezem z sokiem z połówki cytryny i czosnkiem. Kotleciki podawaj z ulubioną sałatką.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)