



przepisy.pl

Kotlety dla wegetarian po indyjsku

 30 minut  4 osoby  Średnie

Składniki:

- cebula - 2 sztuki
- pieprz
- sól
- mąka
- sos sojowy - 3 łyżki
- kolendra
- ząbki czosnku - 3 sztuki
- imbir - 2 łyżeczki
- natka pietruszki - 3 łyżki
- ryż - 3 szklanki
- łuskane nasiona słonecznika - 2 łyżki

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

Sposób przygotowania:

1. Ryż zalej 6 szklankami wody i ugotuj.
2. Czosnek przeciśnij przez praskę i posyp solą.
3. Cebulę obierz, pokrój w drobną kostkę i dodaj do masy czosnkowej.
4. Następnie wrzucь ryż oraz nasiona słonecznika i natkę pietruszki. Całość dokładnie zmiksuj.
5. Dodaj sos sojowy, przypraw do smaku kolendrą, imbirem, solą i pieprzem, po czym wymieszaj. Uformuj małe kotlety i obtaczaj je w mące. Smażymy na gorącym tłuszczu, mają być rumiane.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl