



## Kotleciki z marchwi i kaszy jaglanej (pierwotnie burgery)



### **Składniki:**

- 2 szklanki startej marchewki
- 1 1/2 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 1/2 szklanki prażonego słonecznika
- 1/2 szklanki prażonego sezamu
- 1 czerwona cebula
- 1/2 szklanki bułki tartej
- 1/4 szklanki oleju
- 3 łyżki mąki
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka kolendry
- 2 łyżeczki pietruszki
- łyżeczka suszonego imbiru albo 3 cm świeżego korzenia startego drobno na tarce
- 1/4 łyżeczki chili (opcjonalnie)
- sól i czarny pieprz

1. Wszystkie składniki wrzucamy do dużej miski i mieszamy rękami, aż do uzyskania klejącej masy. Jeżeli masa nie klei się wystarczająco, należy dodać więcej oleju i mąki.
2. Lepimy kotlety i układamy je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 30 minut w temperaturze 200 stopni. W połowie czasu pieczenia (albo po upływie 20 minut) delikatnie obracamy kotlety na drugą stronę.  
Kotlety, podajemy, jako w burgery lub według uznania.

*Mama Marianny z oddziału III*