

Kotlety z soczewicy

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 5 min

Liczba porcji: 5

Czas gotowania: 10 min

Użyte akcesoria :

- nóż
 - mieszadło
 - koszyczek
-

Przygotowanie :

Krok 1 - Przygotować produkty: kaszę jaglaną wsypać do sitka, wypłukać ją pod zimną, bieżącą wodą, przełożyć do koszyczka. Marchew obrać, pokroić na mniejsze kawałki, dołożyć do koszyczka z kaszą. Cebulę i czosnek obrać, cebule przekroić na mniejsze części.

Krok 2 - Do naczynia miksującego wlać 2,5 litra wody. Zamknąć pokrywę dzbanka, zamknąć zaślepkę. Zagotować wodę – funkcja gotowanie. Otworzyć pokrywę, włożyć koszyczek z kaszą i marchewką, gotować – temperatura 100°C, czas 15 minut, prędkość 1.

Krok 3 - Otworzyć pokrywę dzbanka, wyjąć i odstawić koszyczek. Wylać wodę z dzbanka.

Krok 4 - Do dzbanka włożyć mieszadło, wlać 300 ml wody, wsypać soczewicę. Zamknąć pokrywę dzbanka z zamkniętą zaślepką. Gotować – temperatura 100°C, czas 15 minut, prędkość 1.

Krok 5 - Otworzyć pokrywę, za pomocą łypatki przełożyć soczewicę do innego naczynia, przestudzić. Dzbaneł umyć i osuszyć.

Krok 6 - Do dzbanka włożyć nóż. Włożyć cebulę i czosnek, zamknąć pokrywę dzbanka, zamknąć zaślepkę, posiekać - czas 6 sekund, prędkość 5.

Krok 7 - Otworzyć pokrywę, za pomocą łypatki zebrać cebulę i czosnek ze ścian naczynia. Wlać 4 łyżki oleju, zamknąć pokrywę dzbanka, otworzyć zaślepkę. Podsmażyć cebulę - temperatura 120°C, czas 4 minuty, prędkość 1.

Krok 8 - Otworzyć pokrywę. Do cebuli dodać przestudzoną, ugotowaną kaszę jaglaną, marchew i soczewicę. Wsypać sól, pieprz i paprykę, dodać koncentrat pomidorowy i jajka. Zamknąć pokrywę zamkniętą zaślepką, zmiksować masę - czas 15 sekund, prędkość 4.

Krok 9 - Otworzyć pokrywę, za pomocą łypatki zebrać masę ze ścian naczynia. Zamknąć pokrywę dzbanka, zmiksować ponownie - Czas 10 sekund, prędkość 6.

Krok 10 - Otworzyć pokrywę dzbanka, za pomocą łypatki wyjąć masę do innego naczynia. Z masy formować okrągłe, nieduże, lekko spłaszczone kotlety. Każdy kotlet obtoczyć w bułce tartej, smażyć na patelni na średnio gorącym oleju z obydwu na złoty kolor. Po usmażeniu wyporcjować, posypać posiekaną natką pietruszki. Podawać jako samodzielne danie obiadowe z sosem i surówką.

Wskazówki :

Zamiast tradycyjnej pszennej bułki tartej można użyć bułkę tartą bezglutenową.