

Kotlety z soczewicy

Lista zakupów

Składniki

- 250 g soczewicy czerwonej
- 100 g kaszy jaglanej
- 160 g cebuli (2 szt. nieduże)
- 100 g marchwi
- 3 ząbki czosnku
- 1 jajko
- 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego
- 4 łyżki oleju (rzepakowy, słonecznikowy)
- 1 czubata łyżeczka soli
- 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki
- 0,5 łyżeczki pieprzu
- bułka tatra do panierowania (ok. 100 g)
- olej do smażenia
- natka pietruszki do posypania