



## Kotlety z ciecierzycy z zieleniną

★★★★★ (32)

60 minut +

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**290 kcal** / 1 porcję (191 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>151.78 kcal</b> 7.59%	Białko <b>7.94 g</b> 15.88%	Węglowod. <b>27.78 g</b> 10.29%	Tłuszcze <b>2.40 g</b> 3.43%	Błonnik <b>6.06 g</b> 24.24%	<b>GDA</b> <b>7.59%</b>
---	-----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Ciecierzycza, nasiona suche - 400g (2 szklanki)
- Cebula - 240g (3 sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Mąka kukurydziana - 45g (3 łyżki stołowe)
- Pomidory w puszcze - 400g (puszka)
- Szcypiorek siekany - 15g (3 łyżki stołowe)
- Natka pietruszki siekana - 12g (2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Ciecierzycę przepłucz i namocz w zimnej wodzie przez całą noc. Następnego dnia odcedź ją i zmiel w blenderze z resztą składników (poza mąką).

**KROK 2:** Powstałą masę przelóż do miski i wymieszaj z mąką.

**KROK 3:** Gotowe kotleciki obtocz w zmielonych orzechach włoskich. Układaj na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na około 30-35 minut.

Smacznego!

