

Kotlety ryżowo-marchewkowe

Kotlety ryżowo-marchewkowe to świetny pomysł na bezmięсны obiad. Właściwie potrzeba tylko kilka składników i podstawowych przypraw, żeby zrobić smaczne w pełni roślinne kotleciki, które pasują zarówno na imprezę jak i do obiadu. Polecam!





Polecam również domowe [kotlety sojowe](#), kotleciki z [fasoli](#), burgery z [ciecierzycy](#).

Składniki (na 8 sztuk):

- 3 szklanki (720 ml) ugotowanego białego ryżu
- 4 duże ugotowane marchewki (około 500 g)
- 2 łyżki (30 ml) mielonego siemienia lnianego
- 1/4 łyżeczki (1 ml) kurkumy w proszku
- 1/2 łyżeczki (2 ml) kuminu
- 4 łyżki (60 ml) bułki tartej
- sól i pieprz do smaku
- olej roślinny do smażenia

Wykonanie:

Nieobrane marchewki gotujemy w całości albo w połówkach (w zależności od wielkości) aż będą lekko twarde i odstawiamy, aby ostygły. Przystudzone marchewki trzemy na tarce o dużych oczkach.

Do większej miski wkładamy odmierzoną ilość ugotowanego ryżu i starte marchewki. Mieszamy i dodajemy siemię lniane, kurkumę, kumin i bułkę tartą. Całość dokładnie mieszamy i doprawiamy solą i pieprzem do smaku.



Z masy, lekko wilgotnymi rękami formujemy 8 kotlecików. Smażymy je na rozgrzanym oleju z obu stron aż do uzyskania złotego koloru.



Kotleciki podajemy w wersji imprezowej ☐ z sosem [czosnkowym](#), pikantnym koreańskim sosem – przepis [tutaj](#). Można również serwować je na obiad np. z sosem pieczarkowym, ziemniakami i surówką.

Smacznego!

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐ Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**