

Kotleciki jaglane z grzybami i serem

Czas ogółem **10 min** **10 min** Czas przygotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

2.135 kJ / 510 kcal

Tłuszcz: **21 g** Białko: **20 g**

Węglowodany: **55 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

100 g	kaszy jaglanej
2 łyżki	oleju roślinnego
100 g	pieczarek
1	cebula, posiekana
2 łyżki	<u>Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman</u>
50 g	startego sera (np. cheddara)
1	jajko
1 łyżka	mąki pszennej
4 łyżki	bułki tartej
2	pomidory
1 łyżeczka	<u>Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman</u>
2 g	posiekanej kolendry
1 łyżka	prażonych orzeszków ziemnych

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g kaszy jaglanej - **1 łyżka** oleju roślinnego - **100 g** pieczarek - **0,5** cebuli, posiekanej - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
Ugotuj kaszę jaglaną zgodnie z instrukcją na opakowaniu - powinna stać się puszysta. Pieczarki drobno pokrój. Rozgrzej 1 łyżkę oleju na patelni i podsmażaj cebulę przez 1 minutę, a następnie dodaj pieczarki i smaż przez kolejne 3-4 minuty, aż zmiękną. Dodaj Sos sojowy Kikkoman, dobrze wymieszaj i odstaw do ostygnięcia.

Krok 2

50 g startego sera (np. cheddara) - **1** jajko - **0,5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżka** mąki pszennej - **4 łyżki** bułki tartej - **1 łyżka** oleju roślinnego
Po ostudzeniu wymieszaj podsmażone pieczarki i cebulę z kaszą jaglaną. Dodaj starty ser, jajko, Sos sojowy Kikkoman i mąkę. Dokładnie wymieszaj i uformuj 6-8 małych kotlecików. Obtocz je w bułce tartej i smaż na oleju przez 3-4 minuty z każdej strony, aż się zezłocą.

Krok 3

2 pomidory - **0,5** cebuli, posiekanej - **0,5 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman - **2 g** posiekanej kolendry - **1 łyżka** prażonych orzeszków ziemnych
Pomidory pokrój w kostkę. Cebulę drobno posiekaj. Dodaj Sos sojowy Kikkoman, Olej sezamowy Kikkoman i posiekaną kolendrę. Dobrze wymieszaj. Nałóż sałatkę na talerz ze smażonymi kotlecikami. Bezpośrednio przed podaniem posyp orzeszkami

ziemnymi.