

Placuszki brokułowo-serowe z salsą teriyaki w stylu tex-mex

Czas ogółem **40 min** 10 min Czas przygotowania **30 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
3.031 kJ / 725 kcal

Tłuszcz: **33,6 g** Białko: **32,8 g**
Węglowodany: **69,7 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Salsa teriyaki:

250 g dojrzałych pomidorów
1 mała czerwona lub
zielona papryczka chili
1 mała czerwona cebula
1 ząbek czosnku
1 łyżeczka oliwy z oliwek
2 łyżki cukru
2,5 łyżki Marynata Teriyaki
Kikkoman
1,5 łyżeczka mielonej wędzonej
papryki
1,5 kminku (nasion kminku)
szczypta

Placuszki brokułowe:

50 g komosy ryżowej
1 brokuł (ok. 300 g)
1 mała szalotka
1 mały ząbek czosnku
2,5 łyżki oleju roślinnego
2 łyżki mąki z ciecierzycy
60 g płatków owsianych (ok.
5-6 łyżek)
50 g startego sera (ok. 4 łyżki)
2 małe jajka
3,5 łyżki Marynata Teriyaki
Kikkoman
0,75 suszonego oregano
łyżeczki świeżo zmielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

Pomidory, chili, cebulę i czosnek drobno posiekaj i podsmaż na rozgrzanym oleju. Posyp cukrem i lekko skarmelizuj. Dodaj Marynatę Teriyaki Kikkoman. Salsę gotuj bez przykrycia przez około 5-10 minut. Dopraw kminkiem i wędzoną papryką.

Krok 2

Przygotuj placuszki brokułowe. Komosę ryżową ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Za pomocą robota kuchennego drobno posiekaj brokuły. Drobno posiekaj szalotkę i czosnek. Brokuły podsmaż na 1 łyżce rozgrzanego oleju. Dodaj szalotkę i czosnek. Smaż przez około 15 minut. Brokuły przełóż do miski i wymieszaj z komosą ryżową, mąką z ciecierzycy, 30 g płatków owsianych i serem. Zostaw do ostygnięcia.

Krok 3

Po ostygnięciu dodaj jajka i dobrze wymieszaj. Dopraw marynatą teriyaki, oregano i pieprzem. Mokrymi dłońmi uformuj małe placuszki. Pokryj placuszki resztą płatków owsianych, dobrze je dociskając. Smaż na pozostałym rozgrzanym oleju przez około 8-12 minut z obu stron, aż nabiorą złotego koloru. Podawaj z salsą teriyaki.