

## Kotleciki z soczewicy

data aktualizacji: 2020.05.07 autor: Redakcja



### Składniki:

- 1 szklanka soczewicy czerwonej lub zielonej - 250 g
- 2 średnie cebule zwykłe - 300 g
- 1 spora marchewka - 170 g
- 3 spore ząbki czosnku
- 6 łyżek mąki pszennej, ryżowej lub orkiszowej - 100 g
- 2 płaskie łyżki koncentratu pomidorowego
- 1 małe jajko
- 3 łyżki oleju + olej do smażenia
- garść natki pietruszki
- przyprawy: półtorą płaskiej łyżeczki soli, płaska łyżeczka słodkiej papryki, pół płaskiej łyżeczki pieprzu, szczypta chili
- niecałe pół szklanki bułki tartej (może być bezglutenowa) - 50 g

### Sposób przygotowania:

Soczewicę umieść na sitku w zlewie i przepłucz ją dokładnie zimną wodą. Soczewicę umieść w

garnku. Wlej niecałe 1,5 szklanki wody i wsyp płaską łyżeczkę soli. Ustaw wysoką moc palnika i poczekaj, aż soczewica zacznie się gotować a następnie zmniejsz moc palnika do takiej, by całość tylko lekko mrugała.

Jeśli na powierzchni pojawi się biała piana, to zbierz ją łyżką i wyrzuć a następnie przykryj garnek przykrywką. Po 10 minutach gotowania na małej mocy palnika soczewica będzie już miękka i wchłonie większość wody. Możesz odkryć przykrywkę i mieszać soczewicę przed 2-3 minuty, by odparować resztę wody. Podczas mieszania soczewicy możesz zwiększyć moc palnika. Soczewica zgęstnieje.

Ugotowana soczewica waży około 290 gramów. Ponieważ woda była solona, to soczewica ma już lekko słony smak. Nawet taka bez dodatków jest już bardzo smaczna.

Dwie średnie cebule obierz i posiekaj bardzo drobno. Obierz też marchewki. Zetrzyj je na tarce, na dużych oczkach. Ząbki czosnku obierz i pokrój w cienkie plasterki, przepuść przez praskę lub posiekaj.

Nagrzej patelnię i wlej trzy łyżki oleju do smażenia. Na patelni umieść razem rozdrobnioną cebulę, marchew i czosnek. Całość podsmażaj na średniej mocy palnika przez 20 minut. Co jakiś czas mieszaj zawartość patelni przy pomocy drewnianej łyżki.

Porada: Jeśli robisz kotlety z soczewicy zielonej, to zamiast marchewki możesz użyć dużej, zielonej papryki. Paprykę należy wówczas bardzo drobno posiekać lub nawet zetrzeć na tarce.

Do usmażonych warzyw dodaj dwie płaskie łyżki koncentratu oraz pół płaskiej łyżeczki soli, płaską łyżeczkę słodkiej papryki a także pół płaskiej łyżeczki pieprzu i ewentualnie szczyptę chili. Całość wymieszaj i zdejmij patelnię z palnika.

Porada: Jeśli robisz kotlety z soczewicy zielonej, to zamiast wymienionych wyżej przypraw możesz dodać płaską łyżkę przyprawy curry lub też czubricy zielonej.

Ugotowana soczewica jeszcze gęstnieje po całkowitym przestudzeniu. W jednym naczyniu umieść ugotowaną soczewicę; warzywa z patelni; jedno małe jajko lub też samo żółtko z dużego jajka; sporą garść drobno siekanej natki pietruszki lub też świeżego oregano; 100 gramów, czyli około sześciu łyżek mąki pszennej, orkiszowej, owsianej, ryżowej lub też kukurydzianej.

Całość wymieszaj bardzo dokładnie.

Masa pod kotlety nie powinna być luźna, ale może być lekko klejąca. Jeżeli Twoja masa nie jest bardzo gęsta, to kotlety z soczewicy smaż obtoczone wcześniej w bułce tartej. Sporą łyżkę masy umieść w głębszym talerzu wypełnionym bułką tartą. Trochę bułki syp na górę i zdejmuj kotleta z miski a następnie formuj w dłoniach lekko spłaszczone, okrągłe kotlety.

Porada: Jeśli Twoja masa jest na tyle gęsta, że możesz bez problemu formować z niej kotleczki, to możesz pominąć obtaczanie kotletów z soczewicy w bułce tartej (zwykłej lub bezglutenowej).

Nagrzej patelnię i wlej olej. Poczekaj chwilę, by olej był rozgrzany i kładź kotlety. Ustaw średnią lub trochę niższą niż średnia moc palnika i smaż kotlety po około 4-5 minut na stronę. Nie przewracaj ich na drugą stronę, póki się nie zarumienią. Jeśli rumienią się za szybko, to zmniejsz moc palnika. Jeśli po kilku minutach są nadal blade i miękkie od spodu, to zwiększ moc palnika.