



КОТЛЕТКИ ИЗ НУТА С ГРИБАМИ

Продолжаю покорять просторы диетического питания. В те моменты когда хочется немного (совсем чуть-чуть) усложнить свой обед, очень кстати будут котлетки (или оладьи) из нута.



Понадобится:

- нут - 200 граммов (вес отваренного нута)
- грибы - 100 граммов
- яйцо - 2 штуки
- кунжут - 3 столовые ложки
- специи по вкусу (я взяла сушеные травы)
- лук - 1/3
- чеснок - 2 зубочка
- кокосовое масло - 20 граммов
- соль и перец

Приготовление:

Нут замочи в воде минимум на 12 часов.

Слей воду и отвари в чистой воде до полной готовности. Лук и грибы мелко нарежь и обжарь на сковороде iCook добавив чуть-чуть кокосового масла.



Кунжут подсуши на сухой сковороде. Положи в чашу блендера iCook отваренный нут и обжаренный лук и измельчи. В полученную смесь подмешай яйцо, половину кунжута, специи, соль и выдави чеснок. Хорошо все перемешай, сформируй котлетки и обваляй их в оставшемся кунжуте. Обжарь в двух сторон на хорошо разогретой сковороде iCook, смазанной кокосовым маслом. Подавай с салатом из зелени и свежих овощей.

