



Kikerherne-porgandi kotletid ja kartulipüree mooni seemnetega



Kogus: 4 portsjonit
Kalorid: 150 kcal
Ettevalmistusaeg: 40 min.

Valmistusviis

1. Püreestage kikerhernes blenderi abil.
2. Lõigake sibul ja küüslauk võimalikult peeneks. Segage kikerhersed pastaga, lisage porgandid, sidrunimahl, sojakaste, riivsaia. Lisage muskaatpähklit ja segage hästi läbi. Vormige väikesed kotletid, paneerige riivsaia ja pruunistage taimeõlis 5-7 minutit mõlemalt poolt.
3. Keetke kartul soolvees, tehke püreeks, lisage mooni ja segage läbi.
4. Kotletid tõstke lauale koos püreega.

Soovitused

Et püree oleks maitsvam ja vürtsikam võib paastuajal asendada tavalise piima mandlipiimaga.

Koostisosad

| | |
|--|--------------|
| Valmis aurutatud kikerhersed, 425 ml | 1 purk |
| Valmis aurutatud porgand, Bonduelle | 1/3 purki |
| Kartul | 4 tk |
| Sibul | 1 tk |
| Sidrun | 1 tk |
| Küüslauk | 2 küünt |
| Riivsaia | 2 spl |
| Mooni seemned | 2 spl |
| Sojakaste | 1 spl |
| Muskaatpähkel | 1/2 tl |
| Sool | maitse järgi |