



Lillkapsa-kaerahelbekotletid marja pestoga



Kogus: 4 portsjonit

Kalorid: 162 kcal

Ettevalmistusaeg: 40 min.

Valmistusviis

1. Sulata lillkapsas.
2. Keeda kaerahelbed soolvees 1:1 ning pisut enne valmimist lisa sojakaste.
3. Riivi peenel riivil sibul ja küüslauk.
4. Peenesta lillkapsas blenderi abil. Sega see kaerahelvestega, lisa sibul ja küüslauk. Löö blenderis vahule.
5. Vormi kotletid, paneeri riivsaia või jahus ja pruunista 4 supilusikatäies taimeõlis 10 minutit.
6. Valmista kaste: koori ploomid (kastke mõneks minutiks kuuma vette, et koor tuleks lahti). Peenesta blenderis koos mustsõstra ja pähklitega. Aseta segu kaussi, lisa järelejäänud taimeõli, peenestatud küüslauk ja tšillipipar, palsamiädikas ja sool. Sega kõik hoolikalt läbi.
7. Kaunista kotletid peeneks hakitud koriandriga ja kasta marjapestoga.

Soovitused

Selles toidus võib kasutada värskelt külmutatud ploome.

Koostisosad

Kaerahelbed	150 g
Lillkapsas, 400g	1/2 pakendit
Aurutatud porgand	1/3 purki
Sibul	1 tk
Sojakaste	1 spl
Riivsaia	4 spl
Taimeõli	10 spl
Koriander	2 oksa
Ploom	200 g
Mustsõstar	1 klaas
Maapähkel röstitud	50 g
Röstitud mandlid	50 g
Küüslauk	1 küüs
Palsamiädikas	3 spl
Tšillipipar	1/2 tk
Sool	maitse järgi