



### Kotlety z kaszy gryczanej z twarogiem i ziemniakami

Kotlety z kaszy gryczanej z twarogiem i ziemniakami to genialny sposób na obiad bez mięsa. Do tego jeśli masz ziemniaki już ugotowane (np. z poprzedniego dnia), są całkiem szybkie do wykonania.

Kiedy pierwszy raz zrobiłam kotlety z kaszy gryczanej, aż miło było patrzeć jak wszystkim smakują. Przygotowałam na kolację z użyciem ziemniaków, które zostały z obiadu. Same w sobie są super – czy to ciepłe, czy zimne, a z sosem czosnkowym lub sosem tatarskim to już obłędne! Nasze dzieciaki jadły z samym jogurtem. Akurat jeśli chodzi o jogurt naturalny, jedzą go ze wszystkim ☐ a kaszą czy makaronem to aż piszczą, żeby zjeść (dla mnie bomba, jak nie mam czasu to jednak głodne nie chodzą ☐ ).

Porcja wyszła spora, więc na drugi dzień miałam też obiad do pracy (też zabrałam z sosem).

Przepis inspirowany kuchnią lubelską.

#### **KOTLETY Z KASZY GRYCZANEJ Z TWAROGIEM I ZIEMNIAKAMI**

Składniki:

200 g kaszy gryczanej (1 szkl.)

300 g twarogu półtłustego (klinek)

200 g ugotowanych ziemniaków

5 młodych cebulek dymek ze szczypiorkiem (po posiekaniu około 2/3 szkl.)

2 jajka

½ szkl. bułki tartej

2 łyżki mąki pszennej

3-4 łyżki posiekanego koperku

1 łyżka słodkiej papryki w proszku

sól i pieprz ziołowy do smaku

tłuszcz do smażenia

**Sposób przygotowania:**

Kaszę gryczaną ugotuj na sypko w lekko osolonej wodzie i zostaw do ostudzenia.

Ja zdecydowanie wolę gotować bez woreczków, ale jeśli wolisz w woreczku, to

ugotuj dwa (jeden woreczek to pół szklanki, zmierzyłam).

Ostudzoną kaszę wymieszaj w misce (lub w garnku, w której gotowała się bez woreczka) z twarogiem. Kolejno dodaj ugotowane i utłuczone ziemniaki i wyrób masę. Najwygodniej jest wyrabiać dłońmi. Następnie dodaj pozostałe składniki, przyprawy i wszystko razem dokładnie wymieszaj.

Z tak przygotowanej masy formuj kotleciki i smaż na rozgrzanym tłuszczu z obu stron na złoto-brązowy kolor.

Kotlety z kaszy gryczanej można też upiec w piekarniku.