



Avinžirnių kotletai iš morkų, bulvių su aguonomis



Kiekis: 4 porcijos
Kalorijos: 150 kcal
Paruošimo laikas: 40 min.

Paruošimo būdas

1. Susmulkinkite avinžirnius trintuvu.
2. Svogūnus ir česnakus supjaustykite kuo smulkiau, sumaišykite su avinžirnių pasta, sudėkite morkas, citrinų sultis, sojų padažą, džiovintus petersilius, muskato riešutą ir kruopščiai išmaišykite.
3. Suformuokite nedidelius kotletukus ir išvoliokite džiovintuose petersiliuose, apkepinkite su augaliniu aliejumi 5-7 min. iš kiekvienos pusės.
4. Bulves išvirkite pasūdytame vandenyje, sutrinkite į tyrę, suberkite aguonas ir išmaišykite.
5. Kotletus patiekite su tyrėle.

Rekomendacijos

Norint, kad tyrėlė būtų skanesnė bei pikantiškesnė, paprastą pieną galima pakeisti migdolų pienu.

Ingredientai

Vapeur garuose ruošti avinžirniai, 425 ml	1 skardinė
Tarkuotos apkeptos morkos	1/3 stiklinės
Bulvės	4 vnt.
Svogūnas	1 vnt.
Citrina	1 vnt.
Česnakai	2 skiltelės
Džiūvėsėliai	2 šaukštai
Aguonos	2 šaukštai
Sojos padažas	1 šaukštas
Muskato riešutas	1/2 arbat. šaukšt.
Druska	pagal skonį