

## Marchewkowe nuggetsy z kaszy jaglanej



Jaglanka, burgery i sałatki - z kaszy jaglanej można wyczarować naprawdę wiele, między innymi... nuggetsy! Te marchewkowe przysmaki to boskie danie do lunchboxu, które przypadnie wszystkim do gustu!

Składniki (około 15 sztuk)

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 2 średniej wielkości marchewki
- ½ szklanki zmielonych ziaren słonecznika
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżeczka ziół prowansalskich lub oregano
- 1 łyżeczka sosu sojowego
- 1 szklanka zmielonych płatków owsianych (opcjonalnie)
- 1 łyżka oleju do smażenia
- sól i pieprz

1. Kaszę ugotuj w wodzie w proporcjach 1:2.
2. Jedną marchew zetrzyj na dużych oczkach tarki, drugą na mniejszych.
3. Wymieszaj je w dużej misce z ugotowaną, jeszcze gorącą kaszą. Dodaj zmielony słonecznik oraz przyprawy.
4. Odstaw masę do ostygnięcia na mniej więcej 15 minut. Po tym czasie formuj kotleciki przypominające kształtem nuggetsy. Jeśli chcesz, możesz je obtoczyć w płatkach owsianych z dodatkiem ulubionych przypraw.
5. Kotleciki smaż na mocno rozgrzanym oleju. Możesz je również upiec, wtedy dodaj łyżkę oleju do masy, piekarnik rozgrzej do 200 C i piecz, aż się zarumienią.
6. Takie nuggetsy mają dużą wartość odżywczą, możesz je podawać z ulubionym dipem i surówką.