

Kotlety mielone z pieczarkami i zieloną soczewicą



Moja propozycja na dziś to efekt szybkiego przeglądu lodówki. Soczewica to warzywo, które lubię gotować w większej ilości. Ponieważ miseczka soczewicy nie została wykorzystana wcześniej, a obok znalazło się mięso mielone, nie było wyjścia, trzeba było to połączyć. Uwielbiam takie sytuacje w kuchni, kiedy z "niczego" nagle powstaje bardzo smaczna potrawa. Do wspomnianych składników dołączyło jeszcze kilka pieczarek i tak powstał dzisiejszy wpis :).

Przepis na kotlety mielone z pieczarkami i soczewicą

Składniki

- 400 g mięsa mielonego wieprzowego
- 150 g ugotowanej soczewicy zielonej
- 150 g pieczarek
- 3-4 spore ząbki czosnku
- sól, pieprz (u mnie ok. 1 łyżeczka soli i ok. 0,5 łyżeczki pieprzu)
- 1 jajko
- liść laurowy i ziele angielskie do gotowania soczewicy
- masło klarowane

Przygotowanie

1. W zależności od rodzaju soczewicy zielonej, albo moczymy ją przed gotowaniem, albo tylko

- dokładnie płuczemy. Zwykle jest to napisane na opakowaniu. Ja kupuję soczewicę w sklepie [Dra Pelca](#), nie wymaga ona wcześniejszego namaczania. Zwykle, tak jak pisałam wcześniej, gotuję więcej soczewicy, najczęściej 1 szklankę suchych ziarenek w 2 szklankach wody. Do przepisu potrzeba jedynie ok. 150 gramów, czyli niewielką miseczkę, więc proponuję ugotować 0,5 szklanki soczewicy w 1 szklance wody z dodatkiem 2 ziarenek ziela angielskiego i 2 listków laurowych. Gotujemy ok. 30-40 min. na małym ogniu.
2. Mięso mielone przekładamy do miski, dodajemy czosnek starty na drobnej tarce.
 3. Pieczarki myjemy, jeśli jest potrzeba to obieramy, kroimy w plasterki i smażymy na łyżeczce masła klarowanego z dodatkiem soli i pieprzu. Smażymy do momentu, aż odparuje cała woda.
 4. Następnie przekładamy pieczarki i soczewicę do miski i dosłownie chwilę blendujemy. Nie musimy całkowicie rozgniać soczewicy, a jedynie odrobinę, by łatwiej było formować kotlety.
 5. Soczewicę łączymy z mięsem mielonym i czosnkiem, wszystko dokładnie mieszamy. Na koniec dodajemy jajko i formujemy kotlety.
 6. Z podanych proporcji wychodzi ok. 8-9 szt. przepysznych kotletów mielonych.
 7. Smażymy na rozgrzanym maśle klarowanym na średnim ogniu.
 8. Kotlety bardzo dobrze smakują zarówno na ciepło jak i na zimno.

Życzę smacznego!

Kilka infomacji

- Zamiast soczewicy zielonej można użyć zielonego groszku. Zielony groszek również kupuję w sklepie [Dra Pelca](#).
- Istnieje kilka rodzajów soczewicy, ja najczęściej wybieram czerwoną albo zieloną. Czerwona jest najdelikatniejsza i ma tendencję do rozpadania się podczas gotowania. Zielona ma natomiast piękną zwartą konsystencję nawet po ugotowaniu. Oprócz tego jest jeszcze soczewica czarna, żółta i brązowa.
- Soczewica pod względem wartości odżywczych jest bogata w białko. Nie jest to jednak pełnowartościowy produkt białkowy ze względu na skład aminokwasowy. Spożywając ją w posiłku, mimo dużej zawartości białka, dostarczamy organizmowi przede wszystkim węglowodany.
- Soczewica to również bogate źródło potasu, witamin z grupy B, w tym kwasu foliowego oraz błonnika.

Kotlety mielone podałam z burakami, na które przepis znajdziecie tutaj: [pieczone buraczki z papryką](#).