

Kotleciki z kalafiora

Składniki

na 10 sztuk

Numery przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

0,5 kg kalafiora ⁽¹⁾ (około połowa średniego)

1 litr wody

1 jajko ⁽²⁾

1 łyżeczka [pasty czosnkowej](#) ⁽³⁾

2 łyżeczki czosnku niedźwiedziego

1 łyżeczka oregano

¼ łyżeczki pieprzu

70 g mąki owsianej ⁽⁴⁾

Wykonanie

1. Nagrząć piekarnik do 200 st. C (tryb góra-dół, bez termoobiegu).
2. Zagotować w garnku około 1 litr wody.
3. Kalafior zmielić, aż będzie miał gramaturę ryżu. Wrzucić do wrzątku i gotować 10 minut. Odcedzić na sicie i odcisnąć. Lekko przestudzić.
4. Do kalafiora dodać pozostałe składniki i wymieszać.
5. Formować kotleciki.
6. Piec przez około 20-25 minut w 200 st. C.

Wskazówki

⁽¹⁾ **warzywa:** im lepsza będzie jakość składników, tym danie okaże się smaczniejsze; warto zadbać o warzywa i kasze bio lub od znajomego rolnika

⁽²⁾ **jajka:** warto zadbać o to, by jajko pochodziło z dobrego źródła (najlepiej od znajomej gospodyni, u której kury chodzą sobie "luzem" i karmione są tradycyjnie, a nie gotową paszą; jeśli jednak nie macie dostępu do takich jajek, poszukajcie takich z "0" na pieczęcie; żółtko jajka, zgodnie z nazwą, powinno być żółte, a nie pomarańczowe)

⁽³⁾ **pasta czosnkowa:** przepis na domową pastę czosnkową znajdziecie [tutaj](#)

⁽⁴⁾ **mąka owsiana:** mąkę owsianą można zrobić tanio i szybko, mieląc połączone otręby owsiane (ok. 50%) i płatki owsiane (ok. 50%), np. 50 g otrębów owsianych i 50 g płatków owsianych