

Котлеты из пшена с грибами и сыром

Общее время 10 мин 10 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

2 135 кДж / 510 ккал

Жиры: 21 г Белки: 20 г

Углеводы: 55 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

100 г	пшена
2 ст. л.	растительного масла
100 г	шампиньонов
1	луковица, рубленая
2 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
50 г	тёртого сыра (например, чеддера)
1	яйцо
1 ст. л.	муки
4 ст. л.	панировочных сухарей
2	помидора
1 ч. л.	<u>масла Kikkoman из</u> <u>поджаренного кунжута</u>
2 г	измельчённой кинзы
1 ст. л.	жареного арахиса

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г пшена - **1 ст. л.** растительного масла - **100 г** шампиньонов - **0,5** луковицы, рубленой - **1 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman
Сварите пшено по инструкции на упаковке до воздушности. Мелко нарежьте грибы.
Разогрейте 1 ст. л. масла в сковороде и обжарьте лук 1 минуту, затем добавьте грибы и готовьте 3–4 минуты до мягкости. Добавьте соевый соус Kikkoman, хорошо перемешайте и отложите в сторону охлаждаться.

Шаг 2

50 г тёртого сыра (например, чеддера) - **1** яйцо - **0,5 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** муки - **4 ст. л.** панировочных сухарей - **1 ст. л.** растительного масла
После охлаждения соедините обжаренные грибы и лук с пшеном. Добавьте тёртый сыр, яйцо, соевый соус Kikkoman и муку. Тщательно перемешайте и сформируйте котлеты (6–8 небольших котлет). Обваляйте их в панировочных сухарях и обжарьте в масле по 3–4 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

Шаг 3

2 помидора - **0,5** луковицы, рубленой - **0,5 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ч. л.** масла Kikkoman из поджаренного кунжута - **2 г** рубленой кинзы - **1 ст. л.** жареного арахиса
Нарежьте помидоры кубиками и мелко нарежьте лук. Добавьте соевый соус Kikkoman, кунжутное масло Kikkoman и рубленую кинзу.

Хорошо перемешайте. Выложите смесь на тарелку вместе с обжаренными пшенными котлетами и посыпьте арахисом перед подачей.