



## КОТЛЕТКИ ИЗ НУТА С ГРИБАМИ

Продолжаю покорять просторы диетического питания. В те моменты когда хочется немного (совсем чуть-чуть) усложнить свой обед, очень кстати будут котлетки (или оладьи) из нута.



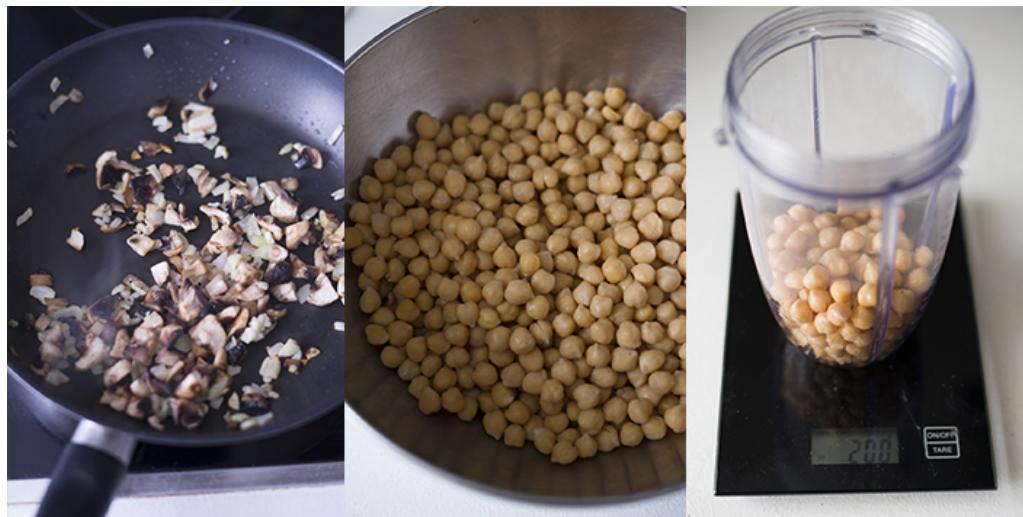
### Понадобится:

нут - 200 граммов (вес отваренного нута)  
грибы - 100 граммов  
яйцо - 2 штуки  
кунжут - 3 столовые ложки  
специи по вкусу (я взяла сушенные травы)  
лук - 1/3  
чеснок - 2 зубочка  
кокосовое масло - 20 граммов  
соль и перец

### Приготовление:

Нут замочи в воде минимум на 12 часов.

Слей воду и отвари в чистой воде до полной готовности.  
Лук и грибы мелко нарежь и обжарь на сковороде iCook  
добавив чуть-чуть кокосового масла.



Кунжут подсуши на сухой сковороде.  
Положи в чашу блендера iCook отваренный нут и обжаренный лук и измельчи.  
В полученную смесь подмешай яйцо, половину кунжути, специи, соль и выдави чеснок.  
Хорошо все перемешай, сформируй котлетки и обвалий их в оставшемся кунжути.  
Обжарь в двух сторон на хорошо разогретой сковороде iCook, смазанной кокосовым маслом.  
Подавай с салатом из зелени и свежих овощей.

