



## Котлеты из цветной капусты и овсяных хлопьев с ягодным песто



### Ингредиенты

◦ Цветная капуста	1/2 упаковки (200г)
◦ Кинза	для украшения
◦ Слива	6 шт.
◦ Чеснок	1 зубчик
◦ Перец чили	1/2 перчика
◦ Соус соевый	1 ст. л.
◦ Лук репчатый	1 шт.
◦ Арахис жареный	50 г
◦ Овсяные хлопья	1 стакан
◦ Миндаль жареный	50 г
◦ Черная смородина	1 стакан
◦ Масло растительное	10 ст. л.
◦ Сухари панировочные	4 ст. л.
◦ Уксус бальзамический	3 ст. л.
◦ Соль	по вкусу

### Способ приготовления:

🕒 50 мин

🍴 4 порции

🍽️ 162 ккал

1. Разморозьте цветную капусту. <br>
2. Отварите овсяные хлопья в подсоленной воде 1:1, а когда они будут почти готовы, добавьте соевый соус. <br>
3. Натрите на мелкой терке лук. <br>
4. Цветную капусту измельчите при помощи блендера. Соедините с овсяными хлопьями, добавьте лук с чесноком и соль. Взбейте в блендере. <br>
5. Сформируйте котлеты, запанируйте в сухарях или муке и обжарьте на 4 столовых ложках растительного масла в течение 10 минут. <br>
6. Приготовьте соус: сливу очистите от кожуры (чтобы было удобнее, можно ошпарить). Измельчите ее в блендере вместе с черной смородиной и орехами (миндалем и арахисом). Переложите смесь в миску, добавьте оставшееся растительное масло, измельченный чеснок и перец чили, бальзамический уксус и соль. Все тщательно перемешайте. <br>
7. Украсьте котлеты мелкорубленной кинзой и полейте ягодным песто.



---

## Совет

Для этого блюда также можно использовать свежемороженую сливу.

---

Еще больше идей на сайте: <https://bonduelle.ru>