**Po zrobieniu soku z buraka , marchewki i jabłka zostaje nam pulpa którą możemy świetnie wykorzystać tym razem robiąc z niej zdrowe kotleciki! ? Nie dość że mamy gotowy obiad to jeszcze bardzo zdrowy, pulpa z buraka,jabłka i marchewki to masa błonnika, w p**

**Po zrobieniu soku z buraka , marchewki i jabłka zostaje nam pulpa którą możemy świetnie wykorzystać tym razem robiąc z niej zdrowe kotleciki! ? Nie dość że mamy gotowy obiad to jeszcze bardzo zdrowy, pulpa z buraka,jabłka i marchewki to masa błonnika, w postaci zapiekanej jest przepyszna. Jeśli nie jesteście na rygorystycznej diecie , polecamy dodać jednak odrobinę tłuszczu lub np. garść pestek słonecznika - choć jak wiadomo witamina A rozpuszcza się w tłuszczu, a obecna jest choćby w marchwi ????**

 **Przepis :**

 **Pulpa pozostała z soku buraka,marchewki i jabłka ?**

 **Zrobiliśmy sok z 0,5 kg marchewki , 2 jabłek i 1 buraka ?**

 **0,5 łyżeczki kurkumy**

 **1/3 ostrej wędzonej papryki**

 **1/3 gałki muszkatołowej**

 **1 łyżeczka garam masala**

 **sól , pieprz do smaku**

 **woda ( Pulpa z wyciskarki Hurom jest sucha więc trzeba dodać wody na tyle żeby kotlety dały się ulepić )**

 **Opcjonalnie jak wspominaliśmy powyżej, tłuszcz ?**

 **Do pulpy dodajemy wszystkie przyprawy , kotlet lepimy i wkładamy do piekarnika nagrzanego na 180 stopni na 30-40 minut (po 15-20 z każdej strony) ?**

 **Gotowe ?**

 **Kotlety można podać z kaszą , ryżem bądź dowolnym składnikami wedle uznania ! ?**

 Po zrobieniu soku z buraka , marchewki i jabłka zostaje nam pulpa którą możemy świetnie wykorzystać tym razem robiąc z niej zdrowe kotleciki! ? Nie dość że mamy gotowy obiad to jeszcze bardzo zdrowy, pulpa z buraka,jabłka i marchewki to masa błonnika, w postaci zapiekanej jest przepyszna. Jeśli nie jesteście na rygorystycznej diecie , polecamy dodać jednak odrobinę tłuszczu lub np. garść pestek słonecznika - choć jak wiadomo witamina A rozpuszcza się w tłuszczu, a obecna jest choćby w marchwi ????

Przepis :

Pulpa pozostała z soku buraka,marchewki i jabłka ?

Zrobiliśmy sok z 0,5 kg marchewki , 2 jabłek i 1 buraka ?

0,5 łyżeczki kurkumy

1/3 ostrej wędzonej papryki

1/3 gałki muszkatołowej

1 łyżeczka garam masala

sól , pieprz do smaku

woda ( Pulpa z wyciskarki Hurom jest sucha więc trzeba dodać wody na tyle żeby kotlety dały się ulepić )

Opcjonalnie jak wspominaliśmy powyżej, tłuszcz ?

Do pulpy dodajemy wszystkie przyprawy , kotlet lepimy i wkładamy do piekarnika nagrzanego na 180 stopni na 30-40 minut (po 15-20 z każdej strony) ?

Gotowe ?

Kotlety można podać z kaszą , ryżem bądź dowolnym składnikami wedle uznania ! ?