

## Kotlety z ryżu

3 szklanki ryżu (najlepiej ciemnego)  
2 duże cebule  
2 czubate łyżki wyłuskanych nasion słonecznika  
3 łyżki posiekanej natki pietruszki  
3 łyżki sosu sojowego  
3 ząbki czosnku  
sposzkwany imbir i kolendra  
sól, pieprz  
panierka  
3 łyżki mąki  
łyżka otrąb pszennych  
olej do smażenia

### **Sposób wykonania :**

Ryż wypłukać, zalać sześcioma szklankami wody i ugotować (powinien się lekko rozkleić).

Czosnek rozetrzeć z solą, cebulę pokroić w kostkę.

Ryż, cebulę, czosnek oraz nasiona słonecznika i natkę dokładnie zmiksować, wymieszać z sosem sojowym, przyprawić do smaku kolendrą, imbirem, solą i pieprzem.

Z masy formować nieduże kotlety, obtaczać je w mące wymieszanej z otrębami.

Smażyć na gorącym tłuszczu.

Podawać z sosem jogurtowo-koperkowym lub serowym.