



## Kotlety z grochu

★★★★★ (16)

20 minut +

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**489 kcal** / 1 porcję (248 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>197.28 kcal</b> 9.86%	Białko <b>10.78 g</b> 21.56%	Węglowod. <b>31.24 g</b> 11.57%	Tłuszcze <b>5.75 g</b> 8.21%	Błonnik <b>6.05 g</b> 24.2%	<b>GDA</b> <b>9.86 %</b>
---	------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Groch, nasiona namoczone - 160g (szklanka)
- Bułka tarta - 32g (4 łyżki stołowe)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Sól obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 0.3g (⅓ szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Namoczony wcześniej groch (minimum 12 godzin) ugotuj. Po ugotowaniu odcedź, przestudź i zmiksuj na puree.

**KROK 2:** Cebulę obierz i poszatkuj, zeszklij na odrobinie tłuszczu, dodaj do grochu. Wrzuć jajko, przyprawy (możesz dodać także majeranek) i mieszając stopniowo wsypuj bułkę tartą, aż masa będzie miała konsystencję kotletów.

**KROK 3:** Uformuj kotlety, obtocz w pozostałej bułce i smaż na rozgrzanym tłuszczu, z obu stron na złoty kolor. Smacznego!

