



Kotlety sojowe a la schabowy smażone

★★★★★(7)

15 minut

1-2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

275 kcal / 1 porcję (141 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 195.01 kcal 9.75%	Białko 13.11 g 26.22%	Węglowod. 13.74 g 5.09%	Tłuszcze 9.67 g 13.81%	Błonnik 4.25 g 17%	GDA 9.75 %
---	------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Wywar warzywny - 60g (¼ szklanki)
- Kotlety sojowe a la schabowy - 30g (5 sztuk)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Bułka tarta - 16g (2 łyżki stołowe)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kotlety namocz w gorącym wywarze warzywnym przez około 7 minut. Po tym czasie odsącz.

KROK 2: Jajko roztrzep w miseczce. Każdy kotlecik umocz w jajku i obtocz w bułce tartej.

KROK 3: Na patelni rozgrzej olej i smaż kotleciki z obu stron na złoty kolor.

Smacznego!

