



Kotlety z kaszy gryczanej i sera białego "light"

★★★★★ (16)

50 minut

1-2 osoby

średni

Wartości odżywcze

267 kcal / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 130.41 kcal 6.52% | Białko 7.62 g 15.24% | Węglowod. 14.43 g 5.34% | Tłuszcze 5.56 g 7.94% | Błonnik 2.11 g 8.44% | GDA 6.52 % |
|---|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Ser twarogowy chudy - 40g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Zarodki pszenne - 10g
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)
- Zioła prowansalskie - 1g (⅓ łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynj od nagrzania piekarnika do temp. 180°C.**KROK 2:** Kaszę gryczaną ugotuj w małej ilości wody.**KROK 3:** Cebulę drobno posiekaj.**KROK 4:** Rozgrzej patelnię teflonową, dodaj łyżkę oliwy z oliwek, zeszklij cebulę.**KROK 5:** W misce połącz ugotowaną kaszę z twarogiem, cebulą, jajkiem i przyprawami. Składniki dokładnie wymieszaj i uformuj kotleciki (lub dwa mniejsze). Obtocz go w otrębach i zarodkach.**KROK 6:** Kotleciki ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop pozostałą oliwą z oliwek. Piecz około 30 minut.

*Kotlety serwuj z dodatkiem surowych warzyw.

Smacznego!

