



## Kotlet z kalafiora i ciecioriki

★★★★★(6)

20 minut +

4 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

**150 kcal** / 1 porcję (195 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>77.17 kcal</b> 3.86%	Białko <b>3.21 g</b> 6.42%	Węglowod. <b>13.62 g</b> 5.04%	Tłuszcze <b>1.67 g</b> 2.39%	Błonnik <b>1.32 g</b> 5.28%	<b>GDA</b> <b>3.86 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



## Składniki

- Kalafior - 220g
- Ciecierzycy z puszki - 255g (1 ½ szklanki)
- Papryka czerwona - 200g (sztuka)
- Cebula - 45g (½ sztuki)
- Kajzerki ciemne, bezglutenowe - 50g
- Zioła prowansalskie - 6g (2 łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Pieprz czarny - 1g (szczypta)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Kalafior dokładnie umyj i ugotuj na parze (lub w wodzie) i rozgnieć tłuczkiem do ziemniaków (możesz także zrobić to widelcem).

**KROK 2:** Cebulę i parykę umyj i pokrój w kostkę, następnie podsmaż na rozgrzanym oleju oraz hojnie dopraw przyprawami do smaku.

**KROK 3:** Cieciorkę ugotuj według wskazówek producenta na opakowaniu (możesz kupić gotową do spożycia z puszki), następnie zmisuj w blenderze.

**KROK 4:** Wszystkie składniki wymieszaj razem, następnie uformuj kotlety i obtocz je w bułce tartej (zetrzyj na tarce czwartą bułkę bezglutenową).

**KROK 5:** Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez około 25 minut lub do rumienienia panierki.

\*Najlepiej smakują podane z pieczonymi ziemniakami i surówką z jarmużu

Smacznego!

