



Lekkie kotleciki drobiowe z pomidorami

★★★★★ (41)

30 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

204 kcal / 1 porcję (174 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

| | | | | | |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność 117.27 kcal 5.86% | Białko 14.72 g 29.44% | Węglowod. 7.13 g 2.64% | Tłuszcze 4.05 g 5.79% | Błonnik 1.80 g 7.2% | GDA 5.86 % |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200g
- Pomidor suszony w oleju - 80g (4 plasterki)
- Białko jaja kurzego - 25g (sztuka)
- Przecier pomidorowy - 15g (1/4 szklanki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Oregano - 2g (łyżeczka)
- Papryka słodka mielona - 3g (łyżeczka)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Pierś z kurczaka z miel w maszynce (można je ewentualnie bardzo dokładnie posiekać).

KROK 2: Suszone pomidory oraz szczypiorek dość drobno posiekaj i dorzuć do mięsa wraz z przyprawami, a następnie dodaj białko, przecier i zmiażdżony czosnek, całość dokładnie wymieszaj.

KROK 3: Gotową masę uformuj na dwie porcje, posyp ewentualnie dodatkową porcją ziół i smaż z obu stron.

*Pamiętaj o dokładnym usmażeniu mięsa - smażenie bez tłuszczu przebiega w niższej temperaturze, więc stosunkowo grube kotleciki muszą poleżeć na patelni dobrych kilka minut na każdą stronę.

**Podawaj z ulubionymi dodatkami zbożowymi i warzywami.

Smacznego!

