Hreczanyki z mięsem i kaszą gryczaną

(11)

30 minut | 6 osób | łatwy

Wartości odżywcze

326 kcal / 1 porcję (173 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
189.03 kcal	**12.94 g**	**15.19 g**	**9.15 g**	**1.50 g**	**9.45 %**
9.45%	25.88%	5.63%	13.07%	6%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mięso mielone z indyka - 500g (5 porcji)
- Kasza gryczana sucha - 200g
- Jaja kurze surowe - 150g (3 sztuki)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Oliwa z oliwek - 20g (2 łyżki stołowe)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Jogurt typu greckiego - 60g (3 łyżki stołowe)
- Chrzan tarty - 4g (łyżeczka)
- Koperek siekany - 16g (2 łyżki stołowe)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)
- Sól biała - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Kaszę gryczaną ugotuj zgodnie z instrukcją zamieszczoną przez producenta na opakowaniu. Odstaw do wystygnięcia.

KROK 2: W misce wymieszaj mięso mielone z kaszą gryczaną, jajkami i czosnkiem. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

KROK 3: Rozgrzej łyżkę oleju i natłuść nim całą patelnię. Z masy uformuj kulki, które następnie spłaszcz nieco (najlepiej robić to dłońmi namoczonymi w zimnej wodzie). Tak powstałe kotleciki smaż partiami z obu stron na złoty kolor (około 5-6 minut z każdej strony).

SOS:

KROK 1: Zmieszaj śmietanę 18%, jogurt grecki, świeżo tarty chrzan, koperek, szczypiorek, sól i pieprz, dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.

*Hreczanyki polej szczodrze sosem i przyozdób koperkiem lub natką pietruszki.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję