



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Buraczane kotlety z kozim serem i świeżą miętą



Buraczane kotlety z kozim serem i świeżą miętą

★★★★★ (23)



60 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

415 kcal / 1 porcję (236 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 176.08 kcal 8.8%	Białko 7.43 g 14.86%	Węglowod. 15.80 g 5.85%	Tłuszcze 10.33 g 14.76%	Błonnik 2.55 g 10.2%	GDA 8.8 %
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Burak - 400g (4 sztuki)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Płatki owsiane górskie - 130g (13 łyżek stołowych)
- Ser kozi pleśniowy - 120g (12 plastrów)
- Słonecznik, nasiona - 40g (4 łyżki stołowe)
- Cebula czerwona - 100g (sztuka)
- Mięta świeża - 20g (4 gałązki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Oliwa z oliwek - 30g (3 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Piekarnik nagrzej do 200 stopni C.

KROK 2: Buraki obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach i przełóż do miski.

KROK 3: Na rozgrzanej suchej patelni podpraż nasiona słonecznika do momentu uzyskania złotego koloru.

KROK 4: Ser kozi i cebulę pokrój w drobną kostkę, liście świeżej mięty posiekaj. Wszystko przełóż do miski z tartymi burakami i prażonymi nasionami słonecznika.

KROK 5: Płatki owsiane zmiksuj na mąkę. Część uzyskanej mąki przesyp do osobnego talerza.

KROK 6: Do tak przygotowanych składników wbij jajka, dodaj otrzymaną mąkę, oliwę z oliwek, dopraw świeżo mielonym pieprzem oraz szczyptą soli. Masę dokładnie wymieszaj ręką.

KROK 7: Wilgotnymi dłońmi uformuj kotlety, obtocz je w zmielonych płatkach owsianych, a następnie ułóż na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce. Kotlety piecz przez ok. 40 minut.

Smacznego!

