



## Kotlety z grochu

★★★★★ (16)

20 minut +

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**489 kcal** / 1 porcję (248 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                             |                                    |                                       |                                    |                                   |                             |
|---------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>197.28 kcal</b><br>9.86% | Białko<br><b>10.78 g</b><br>21.56% | Węglowod.<br><b>31.24 g</b><br>11.57% | Tłuszcze<br><b>5.75 g</b><br>8.21% | Błonnik<br><b>6.05 g</b><br>24.2% | <b>GDA</b><br><b>9.86 %</b> |
|---------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|

### Składniki

- Groch, nasiona namoczone - 160g (szklanka)
- Bułka tarta - 32g (4 łyżki stołowe)
- Cebula - 20g (¼ sztuki)
- Jaja kurze surowe - 25g (½ sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 0.3g (⅓ szczypty)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Namoczony wcześniej groch (minimum 12 godzin) ugotuj. Po ugotowaniu odcedź, przestudź i zmiksuj na puree.

**KROK 2:** Cebulę obierz i poszatkuj, zeszklij na odrobinie tłuszczu, dodaj do grochu. Wrzuć jajko, przyprawy (możesz dodać także majeranek) i mieszając stopniowo wysypuj bułkę tartą, aż masa będzie miała konsystencję kotletów.

**KROK 3:** Uformuj kotlety, obtocz w pozostałej bułce i smaż na rozgrzanym tłuszczu, z obu stron na złoty kolor. Smacznego!

