



Kotlety z kaszy gryczanej i sera białego "light"

★★★★★ (16)

🕒 50 minut

🍴 1-2 osoby

👤 średni

Wartości odżywcze

267 kcal / 1 porcję (205 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 130.41 kcal 6.52%	🥩 Białko 7.62 g 15.24%	📦 Węglowod. 14.43 g 5.34%	🍷 Tłuszcze 5.56 g 7.94%	🌾 Błonnik 2.11 g 8.44%	GDA 6.52 %
---	-------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Kasza gryczana sucha - 50g
- Ser twarogowy chudy - 40g (2 łyżki stołowe)
- Cebula - 40g (½ sztuki)
- Jaja kurze surowe - 50g (sztuka)
- Zarodki pszenne - 10g
- Otręby pszenne - 4g (łyżka stołowa)
- Zioła prowansalskie - 1g (⅓ łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zaczynij od nagrzania piekarnika do temp. 180°C.

KROK 2: Kaszę gryczaną ugotuj w małej ilości wody.

KROK 3: Cebulę drobno posiekaj.

KROK 4: Rozgrzej patelnię teflonową, dodaj połowę oliwy z oliwek, zeszklij cebulę.

KROK 5: W misce połącz ugotowaną kaszę z twarogiem, cebulą, jajkiem i przyprawami. Składniki dokładnie wymieszaj i uformuj kotlecik (lub dwa mniejsze). Obtocz go w otrębach i zarodkach.

KROK 6: Kotlecik utóż w naczyniu żaroodpornym, skrop pozostałą oliwą z oliwek. Piecz około 30 minut.

*Kotlety serwuj z dodatkiem surowych warzyw.

Smacznego!

