



## 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 <b>117.27 kcal</b> 5.86%	Białko <b>14.72 g</b> 29.44%	Węglowod. <b>7.13 g</b> 2.64%	Tłuszcze <b>4.05 g</b> 5.79%	Błonnik <b>1.80 g</b> 7.2%	<b>GDA</b> <b>5.86 %</b>
---	------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 200g
- Pomidor suszony w oleju - 80g (4 plastry)
- Białko jaja kurzego - 25g (sztuka)
- przecier pomidorowy - 15g (1/4 szklanki)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Szcypiorek 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 zmiel 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!

